Sumário

Artigos

6 **A importância dos cinco *vāyus* no processo evolutivo do yogui**
Osnir Cugenotta (Om Prakash)

13 **Energética da Consciência na visão do Kuṇḍalinī Yoga**
Akalmurth Singh

24 **Mantras e música clássica da Índia**
Inês Lombardi

40 **O ensino do Yoga**
Michael Rawlinson

45 ***Yamas* e *niyamas*: alicerces da prática yogue**
Vanessa Malagó

57 **Yoga relacional**
Gilberto Gaertner

62 **Yoga: por uma pedagogia que aperfeiçoe o conhecimento a partir do autoconhecimento**
Maria Cristina Gioseffi

Seções

Yoga Sūtras

72 Patañjali 15 e 16

Tradição vêdica

78 Os quatro Vedas

Resenhas

81 Yoga: imortalidade e liberdade

85 The Key Muscles of Hatha Yoga

88 **Pequeno guia de sânscrito**

90 **Onde Praticar**

94 **Quadrinhos da Rata Yoga**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Revisão
Noêmia Guimarães Soares

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Coordenador comercial
Vitor Brandt Calçavara

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 10ª edição
1.700 exemplares

Ilustração da capa:
Brahmã. Fonte: JOHARI, Harish. The birth of Ganga. USA: Inner Traditions India, 1989, p.80.

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os Cadernos de Yoga

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Nacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comunidadedosaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

A tradução do Yoga

O Yoga, como a maioria de nós o conhece, poderia ser visto como uma grande tradução. Sim, como um grande texto traduzido para os mais variados idiomas, feito por milhares de mãos. Com esta analogia em mente, proponho uma reflexão utilizando uma certa teoria da tradução, pela qual há duas alternativas extremas para se traduzir um texto.

A primeira é criar um texto que, apesar de traduzido, teria uma cara estrangeira, próxima do texto original. Por exemplo, uma tradução em português de um *sūtra* de Patañjali onde não há verbos e alguns dos termos são mantidos em sânscrito.

Já a segunda alternativa seria o contrário, um movimento de domesticação, onde conforma-se quaisquer diferenças linguistico-culturais ao padrão da língua da tradução. Um exemplo seria traduzir um verso da *Bhagavad-Gītā* de forma que o texto traduzido parecesse ter sido criado originalmente em português.

Sobre estas duas alternativas, alguns teóricos afirmam que somente a tradução estrangeirizante vale a pena, pois o que foi criado em uma determinada língua está sujeito às possibilidades únicas que a cultura na qual está inserida apresenta. Ou seja, a contribuição da tradução deveria ser justamente a de mostrar aquilo que é diferente e que foi criado em um contexto cultural distinto daquele em que o leitor da tradução está inserido.

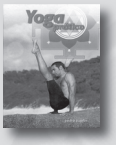
Dentro desta analogia da teoria da tradução e do Yoga, não quero dizer que devamos necessariamente andar com roupas indianas, usar tapetinhos de sisal, assistir à filmes de Bollywood, ouvir música hindustani, aumentar a pimenta ou curtir criquet para estarmos mais em contato com o contexto da Índia. O ponto que trago é sobre o quanto podemos estar domesticando o Yoga justamente naquilo que ele pode nos tocar de maneira única. Talvez seja um ponto em que quem tenha que ceder seja o português.

Boas traduções!

Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber

contato@comunidadedosaber.com.br

(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

Mehndi é a pintura no corpo feita com henna. Além de celebrar ocasiões especiais, esta arte é usada como prática sagrada e oráculo. Quanto mais profunda ficar a pintura nas mãos da noiva, mais duradouro será o casamento. Os desenhos são símbolos do inconsciente e inspiram a nossa coleção outono/inverno 2006.

Sementeira

R. Visconde de Pirajá, 414/211 - Ipanema - Rio de Janeiro, RJ - (21) 2521.8408 - **www.sementeira.com**

CAMISETAS • ROUPAS DE PRÁTICA • TAPETINHO + BOLSA • CINTOS • FEMININO, MASCULINO E INFANTIL

A importância dos cinco *vāyus* no processo evolutivo do yogui

por Osnir Cugenotta (Om Prakash)

Descrita primeiramente nos textos tântricos, a exposição dos *pañcavāyus* - ou cinco *vāyus* - é nitidamente o fruto da experiência interna dos yoguis tântricos. Por essa razão, ao abrirmos um bom livro de Haṭha Yoga, comumente nos deparamos com algumas orientações, como não realizar *āsanas* de estômago cheio, evitar o banho logo após a prática etc. Os motivos mais profundos destes conselhos dificilmente são explicados e, por não serem totalmente compreendidos, são freqüentemente negligenciados ou raramente seguidos.

Balarāma

PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.64.

A verdadeira razão para tais orientações está diretamente relacionada aos cinco *vāyus* - ou energias internas existentes em todo ser humano –, os quais possuem tanto aspectos de controle das funções orgânicas do corpo quanto aspectos energéticos mais profundos, como, por exemplo, o despertar da *kuṇḍalinī*. Além dos cinco *prāṇa vāyus* principais, existem outros cinco *vāyus* secundários denominados *upaprāṇas*. Estes dez *prāṇas* têm como tarefa principal controlar todas as funções do corpo humano.

Os cinco *prāṇas* principais são:

1) *Prāṇa vāyu*, que se move da garganta ao diafragma e controla a respiração, os batimentos cardíacos, a circulação e a fala;

2) *Apāna vāyu*, que se move na região abaixo do umbigo e controla a exalação, todos os movimentos de eliminação, menstruação, nascimento, ejaculação, as secreções intestinais e urinárias;

3) *Samāna vāyu*, que se move entre o coração e o umbigo e controla o sistema digestivo, todo tipo de assimilação, atua na harmonia entre *prāṇa* e *apāna*, e também auxilia o coração e o sistema circulatório;

4) *Udāna vāyu*, que se move entre a garganta e o topo da cabeça, controlando os órgãos localizados nesta região como olhos, nariz, ouvidos e cérebro. Todos os receptores sensoriais são ativados por este *vāyu*, que rege o ato de tossir, engasgar, soluçar e engolir; e

Além dos cinco *prāṇa vāyus* principais, existem outros cinco *vāyus* secundários

5) *Vyāna vāyu*, que se move por todo o corpo levando *prāṇa* para todas as células do corpo. Atua sobre a circulação, pensamentos, músculos e juntas. Este *vāyu* é responsável pelos movimentos, coordenação e a habilidade de manter a postura ereta - fundamental à meditação.

Os *upaprāṇas* são:

1) *Nāga*, que controla o ato de vomitar;
2) *Kūrma*, que controla o abrir dos olhos;
3) *Krkara*, que desperta a fome;
4) *Devadatta*, que controla o ato de engolir; e,
5) *Dhanañjaya*, que causa a distensão abdominal e o inchaço, principalmente aquele que ocorre após a morte.

A *Yoga-Chudamani-Upaniṣad* declara: "Aquele que possui o conhecimento sobre os *vāyus* é um *yogui* no sentido verdadeiro". Está escrito no *Haṭha-Yoga-Pradīpika* 2:2: "Enquanto o *prāṇa* se move, *citta* [a força mental] se move. Quando o *prāṇa* se aquieta a mente se aquieta". Por essa razão, num dos *vyas-kutas* (pontos-chave) da *Bhagavad-Gītā*, Arjuna diz (6:34): "Pois a mente ó Kṛṣṇa é inquieta, turbulenta, obstinada e muito forte e subjugá-la é, assim me parece, mais difícil que controlar o vento [*vāyu*]".

A maioria das pessoas, quando lê esta passagem, via de regra a interpreta erroneamente, acreditando que Arjuna está dizendo ser tão impossível controlar a mente como controlar o vento. Na verdade, ele está nos indicando o quanto é fundamental o conhecimento, controle e maestria sobre os *vāyus*, o que torna possível o domínio e o controle da mente, das emoções e dos sentidos.

É importante lembrar aqui a observação de Swami Niranjanananda Saraswati da Escola Bihar de Yoga, em seu livro *Yoga Darshan – Vision of The Yoga Upanishads (Visão dos Upaniṣads do Yoga*), de que, quando nos referimos aos *prānāyāmas*, estamos falando do completo controle das funções dos *prāṇas*, e não daqueles exercícios respiratórios praticados pelos yogu*i*s e yogu*i*n*i*s iniciantes. Somente quando o *prāṇa* passa a ser experimentado dentro do contexto sutil dos chakras, é que o verdadeiro *prānāyāma* realmente tem início.

Os textos tântricos descrevem uma técnica denominada *prāṇa nigraha*. A palavra "*nigraha*" significa "controle" e, neste caso, *prāṇa* está

associado aos *prāṇa vāyus* - mais especificamente aos três *vāyus*: *prāṇa*, *apāna* e *samāna*. Swami Niranjanananda Saraswati em seu livro *Prāṇa Pranayama Prāṇa Vidyā* explica este conhecimento da seguinte forma:

> Dos cinco *prāṇas*, os dois mais importantes são *prāṇa* e *apāna*. *Prāṇa* é uma força que se direciona ao interior, de ação ascendente, que se move do umbigo à garganta. *Apāna* é uma força que se direciona ao exterior, de ação descendente, movendo-se do umbigo ao ânus. Tanto *prāṇa* quanto *apāna* se movem espontaneamente pelo corpo, mas podem ser controladas através de práticas tântricas e do yoga.

As *Upaniṣads* dizem que estas práticas tendem a ser utilizadas para reverter as forças de *prāṇa* e *apāna* que se movem em sentidos opostos, objetivando sua união ao *samāna* no *maṇipūra* chakra. O Yogiraj Shri Shyama Charan Lahiri Mahasaya, o Maha Guru do Kriyā Yoga, ensinava a técnica do *Nabi kriyā* com este propósito, pois tal *kriyā* tem como função primária equilibrar as energias sutis de *prāṇa* e *apāna*, direcionando-as e unindo-as ao *samāna vāyu* no *Nabi* (*maṇipūra* chakra), resultando esta união no despertar da *kuṇḍalinī*. Swami Niranjanananda Saraswati relaciona o controle sobre estas três forças ao comentário feito por Patañjali em seu *Yoga Sūtras* dizendo: "Nos *Yoga Sūtras*, o sábio Patañjali fala dos três tipos de *prāṇāyāma*, mas sua descrição é muito simples e breve. Ele diz que inspiração, expiração e retenção são os três tipos de *prāṇāyāma*. Quando as pessoas lêem isto, elas acham que o processo físico de inspiração, retenção e expiração representam os três tipos de *prāṇāyāma* mencionados, mas não é bem assim. Estes três estágios representam na verdade o despertar dos três *prāṇas*. A inspiração corresponde ao controle do *prāṇa*, a retenção corresponde ao controle de *samāna* e a expiração corresponde ao controle de *apāna*. Portanto, de acordo com este *sūtra*, o controle destes três *prāṇas* é o verdadeiro *prāṇāyāma*, que é chamado de *prāṇa nigraha*". Adicional-

"*Aquele que possui o conhecimento sobre os vāyus é um yogui no sentido verdadeiro*"

mente, a indologista Tara Michaël em seu livro *Le Yoga*, no capítulo sobre Haṭha Yoga, refere-se à prática do *maha bandha* (ou seja, o uso concomitante de *mūla bandha*, *uḍḍīyāna bandha* e *jālandhara bandha*), como uma das técnicas recomendadas para proporcionar a mesma inversão dos *vāyus* e a sua união no *maṇipūra* chakra.

Durante a prática dos *āsanas* e dos *prānāyāmas*, nós mudamos a direção do movimento normal dos *vāyus*. Ativamos a força de *apāna vāyu* que normalmente flui para baixo direcionando-a para cima, de modo a utilizar esta fonte de energia para obter a iluminação.

A inalação consciente dirige o *prāṇa* para baixo, o que abre a boca do *suṣumṇā nadī*, canal central localizado no interior da coluna, por onde deve fluir a energia primordial. A contração consciente do assoalho pélvico (*mūla bandha*) conduz *apāna vāyu* para cima através da boca do *suṣumṇā* aberto. Quando o diafragma é elevado durante a expiração e o abdômen é sugado para dentro e para cima na pratica do *uḍḍīyāna bandha*, *prāṇa*, *apāna* e *samāna vāyus* unem-se no *suṣumṇā nadī*. Logo, se comemos ou bebemos algo logo após a prática dos *āsanas* ou *prāṇāyāma*, *samāna vāyu*, que é responsável pelas assimilações, voltará à sua função fisiológica, deixando de auxiliar *prāṇa* e *apāna vāyu*, e não poderá atuar em prol da auto-realização. De igual maneira, se, devido ao consumo prévio de fluidos, houver necessidade de esvaziar a bexiga durante ou logo após a prática, *apāna* novamente voltará a fluir para baixo neutralizando assim os aspectos mais importantes e profundos dos *āsanas*.

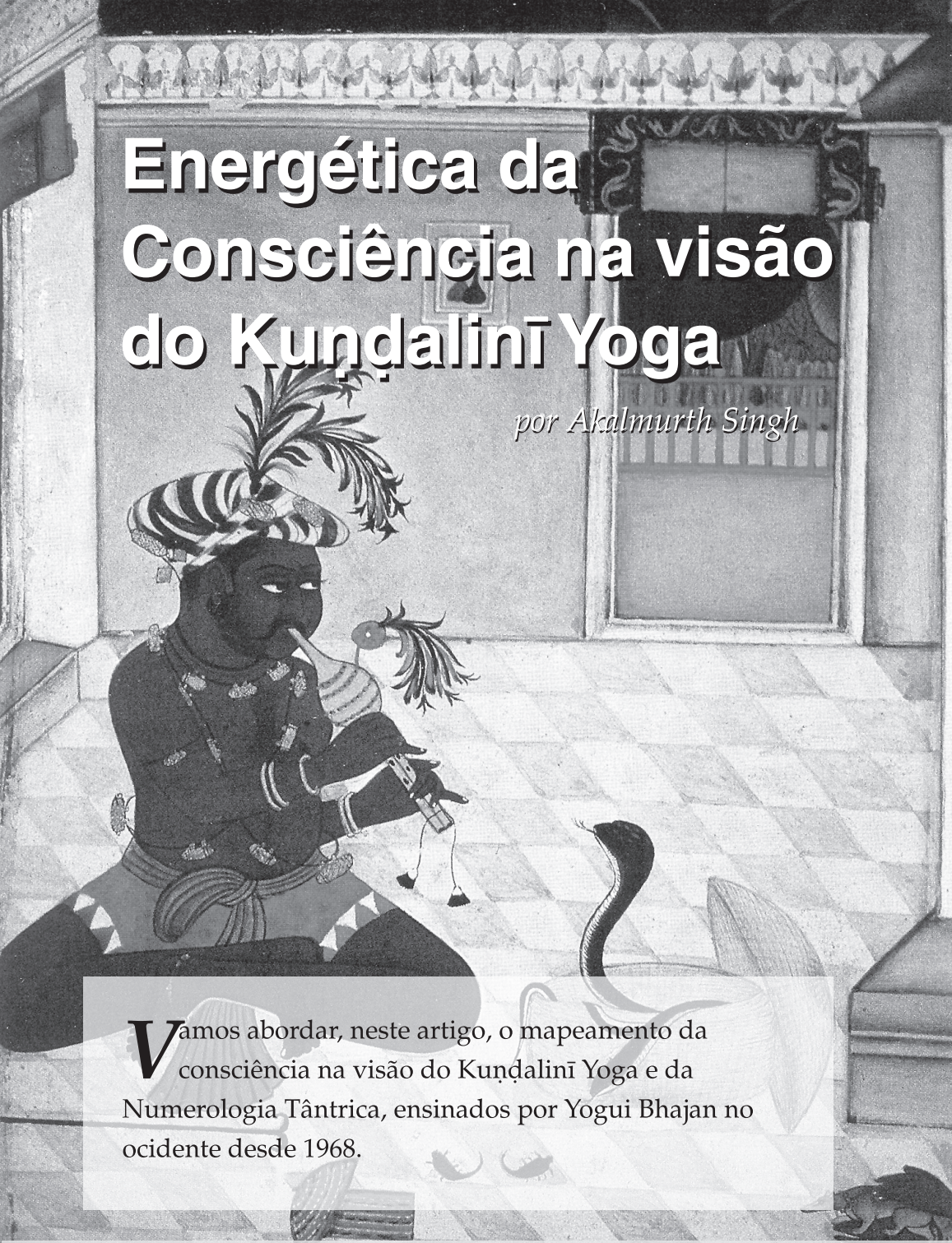
Portanto, na próxima vez que você se deparar com estes conselhos, não os ignore e conscientize-se da sua importância, penetrando um pouco mais no mais profundo dos aspectos do Yoga: o despertar da *kuṇḍalinī* ou a iluminação da consciência. ॐ

Osnir Cugenotta (Om Prakash) é professor de Yoga, mantras, culinária indiana e massagem ayurvêdica.

www.yogachara.pro.br

Energética da Consciência na visão do Kuṇḍalinī Yoga

por Akalmurth Singh



Vamos abordar, neste artigo, o mapeamento da consciência na visão do Kuṇḍalinī Yoga e da Numerologia Tântrica, ensinados por Yogui Bhajan no ocidente desde 1968.

Encantador de serpentes
MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 12.

A origem da Numerologia Tântrica confunde-se com a origem do próprio Yoga, e a origem do Yoga é atemporal. Quanto mais descobertas arqueológicas acontecem, com o encontro de vestígios de civilizações antigas na região que hoje chamamos de Índia, mais se confirma a antiguidade do Yoga. O Yoga se origina no próprio processo de onde a vida surge.

No Tantra, no Vedānta, e mesmo entre os neoplatônicos e sufis, concebe-se que, desde quando do Um Absoluto surgiu a manifestação do universo e a vida se estruturou em formas particulares constituindo os seres vivos, surgiu também um sentido de existência separada do Todo e, com isso, o anseio pelo acesso à vivência originária da Unidade.

Ao surgir o ser humano no horizonte do mundo, apareceu também a possibilidade de acesso a tudo o que ele próprio é. E o que o ser humano é remete-o à sua própria origem: a fonte incriada de onde tudo surge. Onde tudo se mantém. E para onde tudo volta, mesmo sem nunca ter saído.

O Yoga se origina no próprio processo de onde a vida surge.

Ao mergulhar profundamente no Yoga, o ser humano se depara com a fonte de si mesmo, que é, na verdade, a sua real identidade. O nome que dermos a essa Fonte será o nome da identidade humana. Śiva, Brahmam, Allah, Deus. O homem consciente da fonte originária de si mesmo é divino. É Śiva. É Allah!

Yoga é ser o que se é: divino! Viver o Yoga é ser divino na forma humana. É isto que se chama "encarnação divina".

Yoga é o acesso à consciência da unidade. É ir além do ego, em qualquer nível que este se manifeste. Por isso, mesmo que não seja com esse nome, o Yoga existe desde que existe vida, desde que existe o ser humano.

Na definição clássica de Śrī Patañjali, Yoga é a parada das ondas mentais. Ou seja, Yoga é um estado de consciência que surge quando a mente se aquieta, se acalma em profundo silêncio e paz.

Kuṇḍalinī é o poder, a energia da consciência atemporal inerente a todo ente humano.

O Kuṇḍalinī Yoga visa o desenvolvimento máximo do potencial da consciência, e, então, abre-se o espaço para a manifestação dessa dimensão atemporal e divina.

Uma das maneiras de dizer o que é *kuṇḍalinī* vem de compreendê-la como manifestação da força expressiva da própria vida. Nesse sentido, *kuṇḍalinī* é um modo de aparecimento do poder criativo divino (*śakti*) que atua manifestando todo o universo, incluindo todas as formas de expressão da existência.

No ente humano, esse poder divino criador (*śakti*) se chama *kuṇḍalinī*. É a energia, a força espiritual que o impulsiona e sustenta nesse percurso de descoberta de si mesmo e de manifestação do potencial intrínseco da consciência. *Kuṇḍalinī* é um poder que não apenas se aloja, mas que é parte integrante da nossa constituição humana. No entanto, para que se saiba o que é realmente *kuṇḍalinī* desde dentro do que ela é, é necessário dissolver-se como identidade temporal (*ahaṁkāra*) e tornar-se a experiência da própria infinitude. Essa vivência revela e é revelada pela manifestação plena do que é *kuṇḍalinī*.

A ciência e arte de intervir sobre esse poder e acioná-lo constituem a sabedoria sagrada do Kuṇḍalinī Yoga. Sagrada porque pode facultar ao homem o acesso à consciência total de si mesmo.

A premissa básica para a compreensão do mapeamento energético da consciência no Kuṇḍalinī Yoga é a de que toda função humana resulta da ação de determinadas estruturas. São essas estruturas que, em movimento, constituem as diversas funções humanas.

Podemos constatar isso no plano fisiológico. As diversas funções orgânicas resultam da ação dos diferentes órgãos e sistemas. A função digestiva, por exemplo, acontece a partir do que os órgãos digestivos realizam pelo seu próprio modo de ser em contato com o alimento. Por ser assim, qualquer modificação no modo de ser

natural e considerado saudável destes órgãos causará uma alteração que, dependendo de suas características, será considerada uma disfunção. Ao se restabelecerem as condições naturais dos órgãos, a função digestiva se restabelece. E assim acontece com todas as estruturas orgânicas. Quando sentimos alguma alteração desarmônica em determinada função, podemos deduzir que este ou aquele órgão não está atuando no seu modo saudável e natural.

Os chamados "corpos" são estruturas energéticas que têm uma dinâmica própria e que, em sua ação, constituem as funções gerais da consciência. Quando essas estruturas estão plenamente desenvolvidas, nutridas, as funções da consciência acontecem em seu potencial máximo.

O propósito maior do Kuṇḍalinī Yoga é o desenvolvimento completo da consciência, tendo, como um dos roteiros centrais, o desenvolvimento de cada uma das estruturas que constituem a totalidade do ser. Na terminologia yogue, essas estruturas são chamadas de "corpos". Por isso dizemos que a consciência humana pode ser compreendida como integrada por dez corpos e um centro de comando.

Ao se desenvolverem plenamente essas onze áreas da consciência, torna-se possível ao ente humano aquilo que Yogui Bhajan chama de um viver "saudável, feliz e sagrado".

Existem muitos mapeamentos que tentam explicar a consciência. Todos podem estar certos, desde que tenham as técnicas para trabalhar e desenvolver aquilo que mapearam. O Yoga é extremamente pragmático. O conhecimento que não pode ser aplicado é inútil. Serve apenas para adornar o ego, que o mantém, e disfarçar a ignorância. O conhecimento apenas fundamenta e orienta a prática. Portanto, o mapeamento será adequado se for bem aplicado.

As perguntas que vamos responder são as seguintes: quais são esses dez corpos? Quais as suas funções gerais, como elas acontecem e como podem ser desenvolvidas essas estruturas de forma que manifestem plenamente as suas funções? E mais: como fazer um diagnós-

tico individual para orientar a prática do Yoga? Quais corpos já estão desenvolvidos em cada indivíduo? Quais são os seus dons e talentos, e quais as sua carências e potencialidades?

Com esse conhecimento, aliado ao seu próprio poder de percepção, os mestres yoguis podem orientar o Kuṇḍalinī Yoga segundo aquela que é a regra de ouro de todo verdadeiro trabalho esotérico de transformação: *o Ensinamento deve adaptar-se segundo o lugar, as pessoas e o momento.*

É importante considerar que os corpos têm as suas funções, mas que essas funções acontecem de acordo com o nível de desenvolvimento de cada corpo, em cada indivíduo. Quando um corpo não se encontra plenamente desenvolvido, ocorrem disfunções. Essas disfunções surgem como manifestações incompletas das funções afetivas e cognitivas de um determinado indivíduo.

Há uma relação entre os chakras e os corpos. Essa relação basicamente decorre do fato de que os chakras, além de suas outras funções, são centros distribuidores de *prāṇa* para os diferentes corpos. Então uma das formas mais importantes de nutrição e desenvolvimento dessas estruturas energéticas da consciência, é a absorção do *prāṇa*, absorvido pelo *prāṇāyāma* e direcionado para as diversas áreas através dos movimentos, posturas e concentração.

Viver o Yoga é ser divino na forma humana. É isto que se chama "encarnação divina"

Como cada pessoa é diferente, a tradição da Numerologia Tântrica permite que, através da data de nascimento, seja possível saber-se como cada corpo se encontra no percurso de desenvolvimento de cada indíviduo.

A partir disso, cada praticante recebe *kriyās* (seqüências de exercícios do Kuṇḍalinī Yoga), meditações e mantras específicos para as suas necessidades.

O trabalho, então, é personalizado, e cada pessoa tem o seu *sādhana* diário e é orientada a praticar por, no mínimo, 40 dias consecutivos,

quando, então, pode passar a praticar outro *kriyā* e meditação de acordo com o diagnóstico feito pela Numerologia Tântrica.

No Kuṇḍalinī Yoga, considera-se que 40 dias consecutivos de uma mesma prática pode alterar o padrão energético de funcionamento da consciência vigente. Com 90 dias, você estabiliza um novo patamar e com 120 dias pode desenvolver a maestria sobre o aspecto de si mesmo que foi trabalhado com aquele *sādhana*.

Visão geral dos 10 corpos e do centro de comando[1]

1. Corpo espiritual ou corpo alma

A função deste corpo é apreender o sentido intrínseco de tudo e de todas as coisas. Desse corpo, quando desenvolvido, surge um saber intuitivo e imediato, que não passa pela análise comparativa e lógica da razão. Sabe-se das coisas e de si mesmo de maneira tão espontânea e sem esforço, que, às vezes, não se pode explicar como é que se sabe. Isso ocorre porque é um saber que não teve uma gênese temporal que possa ser, de novo, percorrida pela memória e então acompanhada em suas etapas de surgimento. É algo que de repente já se sabe. Esse "de repente" é um clarão de entendimento que se estabelece quando o corpo espiritual atua como ponto de referência em relação à determinada percepção.

A função deste corpo é apreender o sentido intrínseco de tudo e de todas as coisas.

No corpo espiritual, torna-se possível a experiência de liberdade e criatividade. Do ilimitado, o surgimento de novas expressões da vida nunca cessa e, ao se estar com o corpo espiritual desenvolvido, se está em comunhão com a própria fonte da criação. Cada ação pode trazer o frescor da novidade e ter um caráter de imprevisibilidade aliado ao poder de adequação a cada circunstância. Quando o corpo espiritual encontra-se subnutrido, a pessoa sente falta daquilo que seria a expressão deste corpo se ele estivesse desenvolvido.

No caso do corpo alma, sente um anseio absurdo por espaço, liberdade, e terá uma intolerância extrema com qualquer situação que seja interpretada como restrição à sua independência, ao seu espaço. Além disso, quando não desenvolvido esse corpo, o saber intuitivo não flui com facilidade, e tenta-se substitui-lo pela atividade intelectual. A tendência, então, é que ocorra um descompasso entre razão e afetividade, por causa da excessiva predominância da cabeça sobre o coração. Ou, então, quando a emoção predomina, perdem-se completamente os parâmetros de racionalidade, e a emoção torna-se exacerbada: " perde-se a cabeça"!

Para acionar a ação do corpo espiritual, há necessidade da harmonia entre cabeça e coração. E é nesse sentido que o trabalho de desenvolvimento desse corpo precisa ser orientado. O Kuṇḍalinī Yoga fará um trabalho no sentido de fortalecer o chakra *mūlādhāra* para ativar o poder da criatividade e abrir o chakra *anāhata* para fortalecer e ampliar a dimensão da vida afetiva e sincronizá-la com o intelecto. Assim poderão ser criadas as condições para o surgimento da intuição pura, inerente ao corpo espiritual.

2, 3 e 4. Corpo mente negativa; mente positiva e mente neutra

Vamos considerar juntos esses três corpos para facilitar a compreensão em uma exposição tão breve.

Mesmo que esses três corpos sejam mentais, são estruturas diferenciadas que recebem nutrição prânica de chakras diferentes e têm funções específicas, embora complementares.

A função da mente negativa é perceber tudo aquilo que não se encontra em harmonia. Tudo o que representa algum perigo, que não está bem; tanto nas situações, quanto nas pessoas em torno de você e em seu próprio mundo interior. A mente negativa é fundamental para que possamos nos conduzir bem no mundo e identificarmos o que, não estando em harmonia, precisa ser trabalhado, transformado ou simplesmente evitado, quando não desnecessário.

Quando a mente negativa está subdesenvolvida, ela exagera na avaliação do negativo, sente receios desnecessários e se protege excessivamente. Ou, ao contrário, nega o negativo e, muitas vezes, entra em situações desastrosas e demora para se dar conta disso.

Outro aspecto envolvendo a função dessa mente em relação à afetividade é o anseio de comunhão, de experienciar a não-separatividade, a unidade. É onde surge o gérmen da devoção. Este corpo recebe energia do chakra *svādhiṣṭhāna*. Quando este chakra está em harmonia e fortalecido, a experiência sexual se torna uma momento de dissolução de um ser em outro ser, fazendo vivenciarmos, assim, a não-separatividade, que está no fundo da mente negativa como um anseio de viver a unidade da vida.

A mente positiva, ao contrário, quando desenvolvida, percebe tudo aquilo que está bem, que está em harmonia, tudo o que é luminoso em cada pessoa, em todas as situações e dentro dela mesma. Possibilita, ao indivíduo, manifestar o poder de ser o que é e aprender a partir daí.

Auto-confiança, sociabilidade, alegria, capacidade de comandar respeitando o poder dos outros sem oprimir são funções naturais da mente positiva desenvolvida. Quando subnutrida gera falta de confiança, dificuldade de dizer "não", dificuldade de se posicionar e de reconhecer o positivo em si mesmo e em tudo a sua volta. Recebe energia do chakra *maṇipūra*.

A base para o desenvolvimento do corpo físico é a atitude amorosa e de comunhão com o próprio corpo.

A mente neutra ou meditativa, quando desenvolvida, vê, ao mesmo tempo, o que é harmonioso e positivo e o que é negativo e desarmônico. Percebe o todo das situações, pessoas e de si mesma. Aprende muito e cresce sempre com cada experiência. É equânime e capaz de viver em paz com as pessoas e consigo mesma.

A mente neutra olha como se estivesse no alto da montanha e no vale caminhando ao mesmo tempo. Vendo o vale inteiro à sua

volta, pode vislumbrar melhor para onde está indo e qual o melhor caminho a seguir.

No entanto, quando a mente neutra não está ainda desenvolvida, pode surgir uma tendência à indecisão, rigidez, necessidade de contrariar o que lhe é apresentado, para ver o outro lado e, então, talvez concordar. Isto porque, tendo o potencial para ver o Todo, não se contenta com apenas uma parte. Desenvolve-se muito a partir da abertura do chakra *anāhata* e da harmonia entre os hemisférios cerebrais.

5. Corpo físico

A base para o desenvolvimento do corpo físico é a atitude amorosa e de comunhão com o próprio corpo. A capacidade de relaxar profundamente e sentir o corpo como um campo de energia que, ao ser potencializado em seu nível de vitalidade, pode contribuir para o desenvolvimento da consciência.

Quando o corpo físico está bem trabalhado, a pessoa é capaz de se organizar em relação às atividades que valoriza dentro do tempo que dispõe. Isto quer dizer que o indivíduo encontra tempo e lugar adequados para realizar todas as coisas que considera importantes para a sua vida. Nunca se sente atribulado, como se estivesse em um turbilhão de atividades para as quais não encontra tempo suficiente. Com o corpo físico bem estruturado, vive de forma mais centrada, equilibrada, e naturalmente com uma forte predisposição para ter uma boa saúde.

Quando a aura está forte, há um forte sentido de proteção

Entre os estados mais sutis do plano físico está o etérico. Como o chakra *viśuddha* se relaciona com esse elemento, o trabalho com esse chakra é fundamental para uma condição harmônica e mais sutil do corpo físico. Isso se refletirá no uso da palavra, que ganha uma maior precisão e poder magnético. Há uma maior facilidade em expressar, através da palavra, aquilo que se sente e pensa.

6. Corpo linha do arco ou auréola

Este corpo tem a função de captar, em forma de intuição e criatividade, o que vem do infinito e de, com o poder da focalização e da concentração, concretizá-lo no mundo físico. É um campo de energia que se situa em torno da cabeça e que tem, entre as suas funções, a missão de proteger o campo psíquico de qualquer negatividade proveniente de outras mentes. Quando fortalecido, este corpo favorece uma boa ordenação de idéias e uma grande determinação de concretizar os projetos que se iniciam. Oração e meditação fortalecem este corpo, que recebe energia pelo *ājñā* chakra. Este, portanto, pode e deve ser bastante trabalhado para nutrir tal corpo. Quando não desenvolvido, gera dispersão mental, falta de perseverança na concretização dos seus objetivos e vulnerabilidade a influências que provenham do plano mental.

7. Corpo aura

A aura tem a função principal de proteger contra qualquer negatividade proveniente dos ambientes e das emoções internas ou de outras pessoas. Quando a aura está forte, há um forte sentido de proteção. A segurança que provém dessa certeza faz com que haja uma abertura maior do coração e uma disponibilidade para a expressão do amor de forma incondicional. Realiza a capacidade de perdoar e, mais do que isso, a capacidade de não se sentir ofendido, o que desemboca na misericórdia, onde não há "pecado e nem perdão". A aura forte é a maior proteção para se viver neste mundo e expressar o amor sem o receio de sentir-se vulnerável. A aura se relaciona com todos os chakras, mas a abertura e fortalecimento do *sahasrāra* traz um estímulo especial a este corpo. Quando está frágil, a aura desencadeia um sentimento de desproteção, baixa auto-estima e fragilidade, o que pode levar a pessoa a se sentir muito vulnerável em situações de confronto e no processo das relações de modo geral.

8. Corpo prânico

Este corpo regula toda a dinâmica do *prāṇa* que circula nas *nāḍīs* e nos chakras em todos os corpos. Quando desenvolvido, gera um grande poder guerreiro, força de vontade, determinação e capacidade de executar planos e estratégias. Desperta poder de curar com a própria presença. Quando subnutrido, desequilibra a mente negativa e gera tendência a receios desnecessários. Outras tendências é a de adiamento, falta de energia, sentimento de escassez e isolamento. A maestria total sobre a respiração e a entrada, saída e distribuição do *prāṇa* no seu próprio sistema podem ajudar a desenvolver este corpo.

9. Corpo sutil

É claro que todo corpo é sutil em relação a outro que seja mais grosseiro, e, por isso, este termo é muito genérico e impreciso. No entanto, este corpo tem características especiais que justificam este nome. Trata-se de um grande receptor de informações, que não tem extensão delimitada e que pode acessar o passado, presente e futuro. É um campo de energia que se desloca sem restrição de tempo e espaço e, ao contatar com o que está acontecendo em outro lugar, por exemplo, leva ao receptor as informações. Essas informações podem chegar em forma de imagens, vozes, pré-sentimentos, sensações etc. Ele penetra todas as coisas e coloca luz onde havia obscuridade. Desperta a clarividência, empatia e sutileza na percepção e compreensão daquilo que está nas entrelinhas, nas nuances das situações e expressões das pessoas à sua volta.

O caminho da transformação é o da devoção e da entrega amorosa ao divino e não o do controle, que apenas fortalece a auto-importância.

10. Corpo radiante

Este corpo tem muitos pontos em comum com o prânico e com o corpo aura. Quando desenvolvido, este corpo cria um poderoso campo

de luz dourada em torno da pessoa, o que, além de, protegê-la de qualquer negatividade externa ou interna, dá-lhe uma aparência imponente e radiante, capaz de gerar um respeito natural e inexplicável nas pessoas que a rodeiam. Estimula determinação, compromisso, força guerreira e coragem absoluta, sem receios. Quando frágil, as disfunções mais comuns são atitude receosa, a pessoa evita confrontos, esconde-se para não brilhar muito e, assim, aparecer e ser alvo da atenção e de supostas hostilidades dos outros. Este corpo desenvolvido traz grande poder de realização e liderança, humildade e tranqüilidade na irradiação deste poder e luz.

11. Centro de comando ou totalidade

Através dessa área da consciência, que não é exatamente um corpo, mas que é a totalização dos 10 corpos e um centro de comando, pode-se acionar o corpo que for necessário para atuar em cada situação. A função dessa área é a experiência da transcendência e do mergulho e comunhão com o sagrado, com o divino, presente em tudo e em todas as coisas. Quando essa área ainda não está desenvolvida, há um anseio por algo completo, perfeito, que só será encontrado na dimensão da alma, dentro de si mesmo. Por não se saber disso, à princípio, pode-se procurar a perfeição nas coisas do mundo e, assim, gerar uma atitude de excessivo controle e exigência consigo mesmo e com as pessoas ao redor. O caminho da transformação é o da devoção e da entrega amorosa ao divino e não o do controle, que apenas fortalece a auto-importância.

As posições básicas da Numerologia Tântrica

Na Numerologia Tântrica, existe aquilo que tecnicamente chamamos de “posição”. São cinco as posições básicas que envolvem aspectos fundamentais da vida humana, a saber: a relação consigo mesmo, a relação com o mundo, o caminho - que diz respeito àquilo que viemos fazer nesse mundo -, o dom ou presente divino - que indica um corpo

plenamente desenvolvido e que nos dá suporte em todas as situações -, e a posição chamada "conhecimento".

Cada um dos aspectos da vida representado nas posições é regulado por um corpo. A função da Numerologia Tântrica é identificar os corpos que um indivíduo utiliza em cada uma das posições fundamentais e indicar as práticas capazes de nutrir e desenvolver cada um desses corpos. Assim, as estruturas da consciência realizarão as suas funções de forma completa, e cada indivíduo poderá viver mais plenamente a sua vida em todos os aspectos.

É evidente que tudo isso só se concretiza com a prática regular em uma atitude adequada. É o que chamamos de "disciplina". Disciplina nada tem a ver com rigidez; é, na verdade, um profundo interesse que envolve e move o praticante em direção ao aprender. Com isso ele se torna um discípulo (aquele que aprende), e a realização plena do Yoga se torna possível.

Akalmurth Singh é professor de Yoga e Filosofia, e coordena, em Curitiba, o Nanak - Instituto de Yoga e Desenvolvimento Pessoal.
gurunanak@terra.com.br

Este texto, levemente diferente, foi publicado nos anais do I Congresso Sul Brasileiro de Yoga, organizado pela AYPAR, em 2003, Curitiba (PR).

Notas

[1] Algumas referências sobre a teoria dos dez corpos:

KHALSA, Guruchander S. *Tantric Numerology.* Radiant Light, 1992.

SINGH, Ravi. *Count Your Blessings.* White Lion, 1994.

KHALSA, Nam Hari. *Akara Numerology.* New Mexico: NHK Productins, 2002.

DATTA, Siri. *Open your Heart with Kundalini Yoga.* London: Thorsons, 2003.

Mantras e música clássica da Índia

por Inês Lombardi

Quero compartilhar com vocês, amigos, um pouco de minhas vivências, fascínio e estudos sobre a música indiana. A parte de pesquisa está fundamentada em escritos de Patañjali, Swami Dayananda, Georg Feuerstein, Mircéa Eliade, Taimni, Davi Tame, entre outros.

Oṁkāra

Fonte: Pintura com tintas naturais em papel reciclado, feito por um indiano adivasi (tribal). Comprado em Nova Delhi, 2005.

1. Poder

Pandit Ravi Shankar, em seu livro *My music, my life*[1], diz o seguinte (tradução minha):

> Os antigos Mestres não eram apenas cantores famosos, tratava-se, na verdade, de yoguis em estado de graça que conheciam todos os segredos do Tantra, do Haṭha Yoga e das várias formas de energia oculta. Todos eles eram ascetas puros e muitas vezes, santos. É essa a maravilhosa tradição de nossa música, e, inclusive, ela se estende até hoje, embora os prodígios que aconteciam quando esses Mestres faziam música (chuvas, mudanças da natureza, domesticação de animais etc.), não mais se realizem. Existem, no entanto, o efeito avassalador e a experiência espiritual que o ouvinte pode sentir.

Temos aí o poder do som, isso é fato. Ravi Shankar, com sua habitual discrição, comenta sobre os prodígios não mais acontecerem, mas sabemos que não é bem assim. A música não é apenas uma arte abstrata. Ela direciona um tempo não conceitual dentro da ordem cósmica. Música é energia atuando constantemente dentro de nós.

Música e espiritualidade estão indissoluvelmente ligadas na Índia, a tal ponto que a música clássica indiana dá grande importância à estatura espiritual do músico.

Música e espiritualidade estão indissoluvelmente ligadas na Índia, a tal ponto que a música clássica indiana dá grande importância à estatura espiritual do músico. Os professores são também gurus. O ensino é musical e espiritual. É preciso ter um sólido conhecimento dos antigos textos religiosos.

A primazia da música indiana cabe à voz, o meio mais potente de expressão das forças cósmicas. E está particularmente associada ao *Oṁ* – a voz de Deus. Comecemos portanto pelo *Oṁ* (Brahman).

2. Mistérios

Citemos as *Upaniṣads*. A palavra "upaniṣad" significa "sentar aos pés do mestre". São exposições metafísicas sobre postulados implícitos nos Vedas, sendo a última fase de suas revelações. Existem mais de 200 *Upaniṣads*, sendo que treze delas são a base sobre a qual se levantou o edifício do Vedānta. Podemos dizer que dois livros básicos são a *Kaṭha-Upaniṣad*, em verso, e o *Mandukia*, em prosa clássica. Na *Kaṭha-Upaniṣad*, encontramos uma belíssima citação ao *Oṁ* :

> Desejoso de alcançar o céu, o filho de Vajakrava deu tudo quanto possuía. Seu filho Nachiketas, apreensivo quanto ao futuro bem-estar de seu pai, perguntou por 3 vezes "A quem me darás?", e o pai lhe respondeu, furioso "Eu te darei à morte".

Então acontece um intenso diálogo entre Yama, deus da Morte, dotado de conhecimento universal, e Nachiketas, que lhe pede conhecimento sem cessar. Num dado momento, Nachiketas pede "Dá-me, então, agora, a conhecer, o ente que sabes ser diferente da virtude e do vício, do conjunto das causas e efeitos, diferente do passado, presente e futuro". Ele está se referindo à Ātman (alma individual) de natureza idêntica à alma suprema ou universal. Também Platão, no ocidente, disse que a alma não pode ter começo nem fim. Ao que Yama responde "A palavra a que se referem todos os *Vedas*, a palavra de todos os atos de penitência, que todos os brâmanes estudiosos desejam compreender, eu te direi, é *Oṁ*".

O *Oṁ* é contínuo como o óleo que flui suavemente, como o longo ressoar de um gongo. É som impronunciável, sempre novo, sempre inspirador. Quem o conhece conhece os Vedas, ou toda verdade que há para ser conhecida. O *Oṁ* afina o indivíduo pelo próprio tom celestial. Vivenciando *Oṁ*, transformamo-nos em sujeito e objeto do conhecimento.

Pressupõe-se uma analogia entre a palavra humana e a divina, pois só realizamos o que já existe dentro de nós. A magia se apóia nessa

analogia, quando se utiliza de fórmulas vocais. O ritual que se acompanha de hinos, cantos e orações, origina-se da consciência sobre a eficácia do poder sobrenatural da palavra.

A sílaba mística *Oṁ* é o nome da divindade suprema que ressoa eternamente no infinito, análoga ao Iavé dos hebreus. Na Índia, somente os santos conheciam a exata pronúncia da sílaba. Segundo a teosofia bramânica, as três letras designam as três divindades da *trimūrti*, as três hipostases do princípio eterno e absoluto.

Na *Mandukia-Upaniṣad* lemos "A sílaba *Oṁ*, que é o imperecível Brahman, é o universo. O que quer que tenha existido, o que quer que exista, o que quer que venha a existir é *Oṁ*. E o que quer que transcenda o passado, o presente e o futuro, também é *Oṁ*". A extrema brevidade dessa *Upaniṣad* de apenas 12 estrofes é amplamente compensada pela importância de suas revelações.

Os Vedas descrevem o *Oṁ* como o poder vibratório com o qual Deus criou e sustenta todo o universo. Tudo o que existe é fundamentalmente de natureza vibratória, são diferentes freqüências do *Oṁ*. Os antigos redatores dos *Vedas* deram um passo à frente ao considerar o som cósmico não como efeito, mas como causa de todas as atividades e forças vibratórias.

O *Oṁ* é contínuo como o óleo que flui suavemente, como o longo ressoar de um gongo.

Não só a antiga Índia conhecia o poder do som. Conta-se que todos os anos, na antiguidade chinesa, no segundo mês, poderia encontrar–se o imperador Shi Shun jornadeando para o Leste, a fim de passar em revista seu reino e certificar–se de que tudo estava em ordem no imenso território. Entretanto não o fazia verificando os livros de contabilidade das diferentes regiões, nem observando o modo de vida da população, nem entrevistando os funcionários regionais em posição de mando.

Tudo o que existe é fundamentalmente de natureza vibratória, são diferentes freqüências do *Oṁ*.

De acordo com Shu King, um antigo texto chinês, o imperador Shi Shun percorria o território experimentando as alturas exatas das cinco notas da antiga escala musical chinesa. Mandava vir à sua presença, os oito tipos de instrumentos musicais conhecidos na China e ordenava que fossem tocados por músicos. Em seguida, ouvia as canções populares locais e as árias cantadas na própria corte, verificando se toda música estava em plena correspondência com os 5 tons. Se o imperador descobrisse que os instrumentos dos diferentes territórios estavam afinados de diferentes maneiras, saberia que os territórios logo começariam a diferir entre si.

Platão e Aristóteles discutem os efeitos morais da música em várias de suas principais obras. Na Bíblia, existem relatos impressionantes, como a destruição das muralhas de Jericó. Mas voltemos à Índia.

3. Grandeza

Já sabiam os antigos hindus que a vibração fundamental se diferencia em certo número de vibrações superfísicas melhor definidas, e que tais diferentes tons cósmicos estavam presentes em diferentes combinações por todo o universo. Mais uma vez, foram além: não só estavam, mas eram as próprias substâncias e formas.

Hoje as ciências físicas estão chegando ao ponto de partida original. Estão reconhecendo, atônitas, a teoria da Relatividade nos *sūtras* de Patañjali. Existe uma publicação recente intitulada *O Universo Elegante*[2], de Brian Greene. Na contracapa, lemos:

> No interior mais fundo da matéria vibram cordas, como as de um instrumento musical. Tudo o que existe e acontece no mundo, no universo, surge das vibrações dessas entidades, centenas de bilhões e bilhões de vezes menor que o núcleo de um átomo. A teoria das cordas compatibiliza a mecânica quântica e a relatividade geral em dimensões ocultas.

Portanto, são os tons cósmicos, como diferenciações do *Oṁ*, as forças mais poderosas do universo, por serem eles o universo, a fonte da criação. Daí, amigos, o vasto poder de todo som audível terreno, pois ele é um reflexo, no mundo da matéria, dos tons cósmicos. Ele contém em si algo da enorme força criativa (Brahmā), preservativa (Viṣṇu) e transformadora (Śiva) dos ditos tons cósmicos.

O *Oṁ* parece uma única nota, mas na verdade são 3 sons e meio, que resultam de 3 ações separadas. O primeiro som de *Oṁ* é o mundo manifesto, o segundo é o mundo imanifesto, o terceiro é o som do mundo não-manifesto e o meio som de *Oṁ* é o silêncio, o objetivo final, a meta incomparável. Na verdade, nem é necessária a sua pronúncia: nós o imaginamos com o ouvido interior e em combinação com certas disciplinas mentais e espirituais, afinamos a alma diretamente pelo som sem som. Segundo os *Vedas*, descendo da freqüência dos reinos do puro espírito para a arena do tempo e do espaço, o *Oṁ* molda e organiza a matéria (energia primordial), revelando a matéria física.

Oṁ é o murmúrio do motor cósmico, transpirando continuamente dos poros do espaço. Esse som cósmico é a canção de ninar da criação. Essa é a belíssima e poética definição de Paramahansa Yogananda.

Os sons dos sinos das igrejas são uma tentativa simbólica de reproduzir o grande som cósmico de *Oṁ*. Daí a emoção ao ouvi-los. Nosso sangue se agita, a pele arrepia – é a memória do *Oṁ* oculto no nosso interior.

4. Prática

Vyāsa, antigo comentarista dos *sūtras* de Patañjali, sabiamente nos adverte que não se trata de entrar em especulações a respeito dessa sílaba mística. Ele associa o conhecimento das ciências da liberação a uma técnica mística, pois trata-se pura e simplesmente de repetir a sílaba *Oṁ* com concentração, respeito e devoção. É a essência dos mantras, representando o Senhor, o mundo e o indivíduo, resumindo-se, portanto, todo assunto do Vedānta em *Oṁ*.

O *Oṁ* parece uma única nota, mas na verdade são 3 sons e meio, que resultam de 3 ações separadas.

De acordo com o raciocínio das *Upaniṣads*, todas as formas são nomes, todos os nomes são sons. Os vários sons e todas as suas possíveis combinações criam todos os nomes ou palavras possíveis. Palavras são denominações de objetos. *Oṁ* inclui, portanto, todos os sons, por isso todas as palavras e todos os objetos. Todos os objetos constituem a criação. A criação é o corpo do criador. *Oṁ* é o criador e a criação. O indivíduo está aí incluído.

Cada mestre tem sua técnica específica de *Oṁ*. Cabe a cada um achar sua linha e ter a disciplina e devoção que sustentem o caminho. No entanto, todas as escolas são unânimes em afirmar que *Oṁ* entoado internamente é muito mais poderoso e eficaz .

Na *Maitri-Upaniṣad*, uma *Upaniṣad* tardia, vê-se o valor dado à meditação auditiva (*śrāvaṇa*), pela qual, mediante a meditação em *Oṁ*, vê–se Brahman e obtém-se a imortalidade. O capítulo VI indica um método de experiência mística auditiva:

> Quando se tapam os ouvidos com a ajuda dos polegares, ouve-se o som do espaço que está no interior do coração, e sua manifestação reveste-se de sete formas: o som de um rio, de um sino, de uma taça de cobre, de uma roda de carro, do coaxar de uma rã, da chuva e da palavra em um lugar coberto. Depois de ter ultrapassado esses sons de características distintas, ele vai se perder em Brahman não manifestado, no som supremo. É por isso que o yogui une, dessa maneira, o *prāṇa*, a sílaba *Oṁ* e este universo com todas as suas inumeráveis formas, razão pela qual esse processo chama-se Yoga. A unidade da respiração, da consciência e dos sentidos, seguida pela extinção de todos os conceitos: isso é Yoga.

Posso imaginar que alguns de vocês devem estar pensando: Mas esse artigo não era sobre Música Clássica da Índia? Era sim e con-

tinua sendo. Prossigamos. Num dado momento, o *cela*, ou discípulo, se dá-se conta de algo muito claro na jornada moral e ética do aprendizado, que é *prāṇāyama*.

5. *Prāṇāyama*

Respiração é ritmo, *kumbhaka* é silêncio. Não dá para discutir. É muito claro. A porta de entrada é o chakra *viśuddha*, a chave é o *prāṇāyama*, a ordem na energia. As posturas praticadas nas diversas escolas não diferem muito: *sukhāsana*, *padmāsana*, *siddhāsana* e *vajrāsana*.

Como senta o músico indiano? Você já deve ter visto um. É assim mesmo. Observe sua respiração e procure observar sua conduta em *yamas* e *niyamas*. Música é ordem no caos.

6. Sânscrito

Algumas palavras sobre o sânscrito. Vou contar-lhes uma história. Há muito tempo, na mais absoluta imobilidade das grutas dos Himalaias cobertas de neve, os *ṛṣis*, antigos sábios, em profunda meditação, retiravam suas mentes do ruído externo e focavam nos sons interiores. Por séculos de prática assídua, gerações de mestres tântricos foram capazes de detectar as freqüências específicas emanando de cada um dos subcentros dos chakras e verbalizaram-nas em voz alta, criando, portanto uma língua que é a ressonância do nível mais profundo da vida: o sânscrito.

De acordo com o raciocínio das *Upaniṣads*, todas as formas são nomes, todos os nomes são sons.

Os seis chakras mais baixos têm um total de 50 pétalas ou irradiações (4 + 6 + 10 + 12 + 16 + 2 = 50), mas somente 49 sons, uma vez que uma pétala do chakra *ajña*, o chakra frontal, é sem som. Estes 49 sons-cadências vibracionais do núcleo do nosso ser tornaram-se as 49 letras do alfabeto sânscrito. Portanto a imagem mais antiga do mundo é também a canção eterna da humanidade.

O sânscrito é misticamente preciso. É terminantemente proibido alterá-lo. O som original de qualquer objeto, fenômeno ou condição é entendido como seu mantra *bīja*. Conhecendo-se esse som original, pode-se alcançar um estado de percepção absoluta da coisa em si.

Por milhares de anos, a antiga tradição criou os sons *bīja* de elementos nobres como terra (*laṁ*), água (*vaṁ*), fogo (*raṁ*), ar (*yaṁ*), *ākāśa* (*haṁ*). A *śakti*, ou força potente do ser divino, é transmitida a quem está cantando o mantra, afinando-nos pelo padrão interior de cada plano do ser de Deus. A primeira letra de cada *bīja* denota sua freqüência. A vogal central de cada uma delas é "a", a ação ou alfa, ou o princípio do pai; o "m" é o som da mãe. O pai cria, a mãe sela a criação. Toda trindade tem uma semente. O sânscrito é, portanto, a geometria da divindade.

7. *Japa*

Abordaremos brevemente a prática *japa*, uma disciplina basicamente simples, mas bastante eficaz e relevante. Segundo os escritos simbólicos da *Aitareya-Upaniṣad*, a criação envolveu a formação de uma boca cósmica. "Dessa boca, procedeu a fala; da fala, *agni*, o fogo." No mundo menor do tempo e do espaço, diz–se que a mesma força ou fogo criativo de Agni proveio da garganta do homem mortal.

Japa é a repetição de uma palavra ou frase durante a meditação (ou também durante a prática de *prāṇāyāma*).

Japa é a repetição de uma palavra ou frase durante a meditação (ou também durante a prática de *prāṇāyāma*). A sílaba "ja" significa aquilo que põe fim ao ciclo de nascimentos e mortes. A sílaba "pa" significa aquilo que remove ou destrói todas as impurezas e obstruções. Ou seja, destruindo todas as espécies de obstruções ao conhecimento, *japa* abre caminho para a liberação. Ele prepara a mente para apreciar de que forma sou idêntico ao criador.

Executando o *japa* com um mantra *bīja*, criamos uma ressonância harmônica com o ser ou elemento cujo som original é o próprio mantra *bīja*.

Para a chamada incessante da energia divina, *japa* é um método privilegiado. A invocação dos mil nomes de Deus, precedidos do mantra *Oṁ* e do vocábulo *namaḥ* ("reverência", "saudação", também "nem eu, nem meu") constitui um milhar de oblações de si próprio, ao alcance de todos, sendo essa a sua maior eficácia: pode ser praticado por todos, sempre, em qualquer lugar. No décimo capítulo da *Bhagavad-Gītā*, o Senhor Kṛṣṇa diz "Existem várias formas de rituais e muitos meios através dos quais sou invocado, mas dentre eles eu sou *japa*".

E finalmente, através da prática disciplinada de *japa*, temos a oportunidade de eliminar o pensar encadeado e nos apoderamos do intervalo entre pensamentos: o silêncio. Nas palavras de Swami Dayananda, cada cântico é uma unidade completa em si mesma, sem conexão com a segunda unidade-pensamento, já que ambas são idênticas. Dessa forma, entre dois cânticos, existe um espaço de tempo sem pensamentos. Isso é paz ou silêncio.

Porque a mente é inquieta, nós pensamos na paz ou silêncio como algo a ser conquistado. Mas será assim? Qual será o atributo natural da mente?

Porque a mente é inquieta, nós pensamos na paz ou silêncio como algo a ser conquistado. Mas será assim? Qual será o atributo natural da mente? Ainda seguindo o raciocínio cristalino de Dayananda, para produzir agitação e inquietude, temos que nos esforçar bastante. Temos que criar uma edificação, sem a qual a inquietude não será possível. É um assombro: perde-se o controle sobre ela. Qualquer coisa aciona o processo e ficamos à mercê: alguém que olha para você e franze as sombrancelhas; o telefone que toca, você atende e dá ocupado; os cachorros na rua latindo ao mesmo tempo... qualquer evento dá início ao processo e sua mente fica ocupada o dia inteiro. E para a paz? O que é preciso fazer?

O pensamento surge e cessa. Antes do surgimento do pensamento, eu sou silêncio. Após o desaparecimento do pensamento, eu sou silêncio. *Japa* nos traz esta vivência. A ação do *japa* modifica o espaço interior do indivíduo, ativa energias latentes e, desativando conteú-

dos mentais estagnados, desperta a intuição. Enfim, realizo que sou aquilo que busco. O *japa* deve ser uma disciplina diária, algo com a qual estou em paz. Usamos o *japa-mala*, cordão de repetição com 108 contas (mais o *meru*). Completando o ciclo, a repetição continua espontaneamente na respiração.

A prática de mantras é um assunto de abrangência razoavelmente ampla, mas que tem apenas um objetivo: o desenvolvimento de nossa natureza espiritual, e não a obtenção de objetivos mundanos, como muitas pessoas pensam. Quanto mais elevado e espiritual o objetivo de um mantra, mais simples é a técnica e menor o perigo ao usá-lo com inteligência e devoção. Trata-se de uma combinação particular de letras, que tem oculto dentro dela um misterioso poder de gerar certos resultados, ao ser usada de uma determinada maneira. Num sentido mais amplo, mantra é um texto sagrado. De fato, todo hinário vêdico é chamado de mantras.

Vimos que todo o universo manifestado está fundamentado na vibração, e é, por isto, possível produzir todo tipo de mudanças na matéria e na consciência por intermédio do som. Isto parecia uma doutrina fantástica aos olhos dos ocidentais apenas meio século atrás. Mas o "progresso das ciências" corroborou com esta doutrina de uma maneira bastante inesperada. Os cientistas descobriram que aquilo que parecia aos sentidos um universo tangível era, em sua maior parte, espaço vazio. Calculou-se que, se todos os átomos presentes no corpo de um homem fossem juntados e todos os espaços vazios nestes átomos fossem eliminados, obteríamos um pontinho tão pequeno que seria necessário uma lente de aumento para poder vê-lo. E mesmo este pontinho de matéria pode ser composto tão somente de energia.

Mais uma vez, os antigos *ṛṣis* foram mais longe e descobriram que os elementos intangíveis do universo, como pensamentos e emoções, também têm uma base material. Mas a matéria mais sutil, através da qual operam estes elementos, também é, no fundo, apenas um conjunto de vibrações e um arranjo de diferentes tipos de energia. Os mundos

mais sutis estão igualmente fundamentados em vibrações e energias de vários tipos. Também nossos pensamentos. Todas estas vibrações estão conectadas umas com as outras e podem ser rastreadas desde um estado até outro mais sutil, até que terminem em uma vibração primária, fundamental e abarcante do todo, a partir da qual todas as vibrações presentes no universo manifestado podem ser consideradas como sendo derivadas. Tal vibração encontra-se na base da forma e é necessária para a manifestação da consciência. Se você, neste ponto, pensou no *Oṁ*, acertou em cheio.

Portanto completamos aqui o círculo voltando ao *Oṁ*, sem nunca dele ter saído. E chegamos, enfim, a uma das manifestações sonoras mais refinadas da humanidade.

8. Música clássica da Índia

A música indiana é eminentemente espiritual, mas profundamente humana e faz parte da vida social, religiosa e cultural do povo indiano – daí sua sobrevivência através dos milênios. Traz sempre como característica intrínseca a eternidade: poderia durar para sempre, sem cansar, pois ninguém fica saturado da vida. Ela localiza-se em outra dimensão: muitas vezes uma única nota é responsável por toda uma atmosfera. Ela sempre fala do um, no qual a consciência suprema, a alma e o mundo fluem em conjunto. Não há outro.

As primeiras evidências da música clássica surgiram na época vêdica em formas de *saṇgam*, rituais em que se cantavam os hinos vêdicos, o que demonstra mais uma vez suas raízes nos mantras. A música é vital na concepção cósmica hindu. Desde tempos imemoriais, na Índia, determinadas seqüências de sons correspondem a determinados temas pictóricos.

A prática de mantras é um assunto de abrangência razoavelmente ampla, mas que tem apenas um objetivo: o desenvolvimento de nossa natureza espiritual, e não a obtenção de objetivos mundanos, como muitas pessoas pensam.

O sânscrito, por sua vez, faz diferença entre o som audível (*āhata*), e o som cósmico (*anāhata*). *Āhata* pode ser ouvido por todos, *anāhata* não – a não ser pelo yogui avançado, sentado em profunda contemplação. Portanto a música, sendo som audível, é manifestação de *anāhata* (*Oṁ*).

Como já foi dito, a primazia da música indiana cabe à voz, seja ela de origem islâmica ou hindu, a recitação cantada dos livros sagrados, os *Vedas* ou o Corão. Durante milênios, não houve nenhuma diferença entre cantar e recitar.

O *Sāmaveda* é o mais antigo livro sobre a relação música-homem-cosmos. Os Vedas eram, e ainda são, cantados com três sons. (Isso também corresponde à recitação dos textos homéricos). Na linguagem musical indiana, os sons mencionados correspondem ao *komal ni*, o *sa* e o *komal re*, ou seja, *si bemol*, *dó* e *ré bemol*. No decorrer do seu desenvolvimento, a música indiana permaneceu monofônica. Isso significa que tudo se relaciona sempre com um som básico que nunca é mudado. Não existe acompanhamento com acordes harmônicos ou mudanças de sons básicos. Ao contrário, o som básico e seus primeiros harmônicos superiores (oitava e quinta) permanecem como bordão com um instrumento que simboliza justamente o eterno, o tampura.

Os *rāgas* são a arquitetura da emoção.

Voltando-se à voz, o poder da palavra pode interferir no curso do destino humano e na ordem do universo. E, de todas as formas de sons audíveis, as criadas pelo homem eram tidas como as mais poderosas, pois o uso da voz e as execuções com instrumentos musicais constituem uma liberação de energia muito específica e inteligentemente controlada de vibrações. Enquanto a música do norte da Índia mesclou-se, devido à invasão maometana, com maneiras de tocar e concepções musicais persas e árabes, a música do sul da Índia permaneceu fortemente hindu, ou seja, exclusivamente uma forma de fervor religioso.

Enquanto no sul se tocava e cantava apenas para Deus, nas aldeias islâmicas falava-se sobre um poder sobrenatural que um cantor ou ins-

trumentista podia evocar através da música. De lá nos chegam notícias quase inacreditáveis que aconteceram através da influência da música.

A arte não existia até Śiva dançar a criação. A música estava adormecida dentro de um ritmo imóvel, profundo como a água, negro como a escuridão, leve como o ar. Então Śiva vibrou o seu tambor. Tudo se pôs a tremer de desejo de existir. Śiva dançou e o universo entrou em erupção. Os seis grandes *rāgas*, os pilares de toda música, nasceram das expressões do rosto de Śiva. E, através de suas vibrações, o universo adquiriu existência. Cada um dos seis *rāgas* recebeu seis esposas, seis *rāginis* para ensiná-los a amar.

Os *rāgas* são a arquitetura da emoção. São um modo composto de um certo número de degraus que, de acordo com o motivo, sobe de uma maneira (*āroha* – escala ascendente) e desce de outra (*avaroha* – escala descendente). Esta é uma das maiores diferenças da escala ocidental. Os instrumentos de corda representam Brahmā; os de sopro, Viṣṇu; e os de percussão, Śiva, é claro. Cada *rāga* está relacionado com uma estação específica, uma hora do dia, uma emoção (alegria, assombro, heroísmo, raiva, dor, piedade, amor, medo, tranqüilidade).

Dizem os indianos que, se você decide ser músico, faz um pacto com o próprio Śiva, e cada nota que você toca envia nova vida para o universo. Nunca poderá tentar reaver sua música. E para onde vai toda essa música? Volta para o som, que é tão abrangente que é silêncio, o som que é o segredo do *Gandharva-Veda*. Ouvindo-se esse som sem som, alcança-se a liberação.

O *bhājan* é uma forma estritamente devocional e canta-se para glorificar o amor divino.

Os sons especiais dos *rāgas* têm o poder de abrir os centros interiores. No ritual diário do músico clássico indiano, constam mantras, *kirtans* e *bhājanas*. *Kirtana* é uma forma extroversora, que consiste em cantarem-se hinos, poemas ou nomes divinos com ritmo, música e, freqüentemente, dança. Dentro da via

do Bhakti Yoga, o *Narada-Bhakti-Sūtra* reza que devemos nos apegar "à glorificação das qualidades divinas pelo *śravaṇa* [escuta], e pelo *kirtana*...". A escuta envolve o estudo de textos sagrados e a audição, de recitações que se referem ao gesto sagrado nos atos executados pelas encarnações divinas. Escutar é beber o néctar das atividades lúdicas do senhor.

O *bhājan* é uma forma estritamente devocional e canta-se para glorificar o amor divino. É de uma beleza transcedental, extremamente refinada. É muito lírica e consta que foi a princesa Mirabai quem começou essa nova forma de música, no templo de Akbar. A maior parte dos grandes poetas compositores, como o grande Kabir, Śankara e a própria Mirabai eram Bhaktas.

Para as pessoas que se dedicam ao Yoga e à meditação, à mística hindu ou islâmica, que estudam o sufismo ou que, por outros caminhos, procuram pouco a pouco tornar o seu interior mais consciente, a música clássica indiana, tanto a karnática do sul, quanto a hindustani do norte, pode ser um veículo fantástico para a viagem ao supra-consciente e para a grande aventura de abrir as cortinas. Essas poderosas vibrações são transmitidas também ao ouvinte, quando este compreende como ouvir corretamente. A arte de ouvir corretamente é explicada por Pandit Patekar da seguinte maneira: "A alegria estética mais elevada é alcançada quando o artista e a audiência se encontram numa relação harmônica de troca"

Algumas dicas para se ouvir corretamente:

- Liberte seus pensamentos temporariamente da forma costumeira de pensar e concentre-se nos aspectos espirituais mais elevados da vida. Com esse tipo de concentração, consegue-se ouvir o que a música tem de melhor.

- Em suas reflexões, coloque o universo em primeiro plano e tente deixar de lado ou esqueça o hábito de considerar aspectos parciais.

• Mergulhe num estado de espírito meditativo e contemplativo. O *ālap* de um *rāga* é o mais apropriado para isso. O *ālap* é a introdução calma e meditativa da idéia musical.

• Estabeleça uma ligação com os aspectos sobrenaturais da realidade. Isso pode ser alcançado tanto através dos sons do *rāga*, como por seu ritmo.

• Coloque de lado todos os preconceitos íntimos.

• Procure abrir caminho para o interior do músico e da música.

• Permaneça quieto e espiritualizado interior e exteriormente. Terminado o concerto, desfrute o silêncio.

Desde tempos imemoriais, grupos de *saddhus* vagueiam pelas terras da Índia cantando *bhājans* e mantras, horas e horas a fio, todos os dias do ano, com o duplo propósito de elevar a consciência e manter o equilíbrio da sociedade. Durante milhares de anos, nunca houve um instante sequer de tempo em que muitos milhares de homens santos não entoassem versos santos no subcontinente da Índia, a fim de que o mal ou o desastre não prevalecessem sobre a Terra.

Lokaḥ samastaḥ sukhino bhavantu

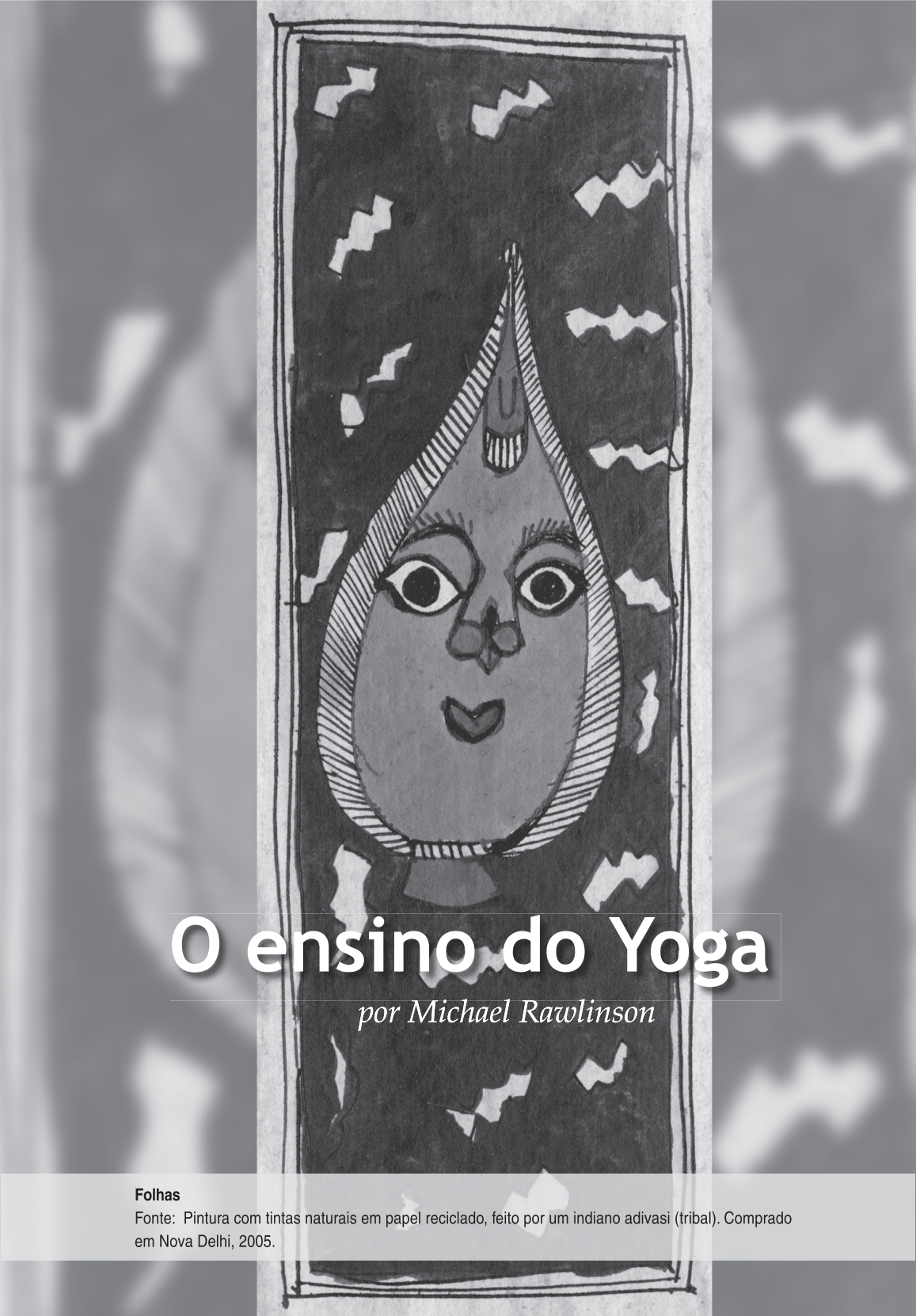
Inês Lombardi é fundadora do Gandiva Yoga Ashram em Curitiba e em São João del Rey, onde ensina Yoga.

ines@gandiva.com.br

Notas

1 SHANKAR, Ravi. My music, my life. Cape, 1969.

2 GREENE, Brian. *O Universo Elegante*: supercordas, dimensões ocultas e a busca da teoria definitiva. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.



O ensino do Yoga

por Michael Rawlinson

Folhas

Fonte: Pintura com tintas naturais em papel reciclado, feito por um indiano adivasi (tribal). Comprado em Nova Delhi, 2005.

Eu fui na minha primeira aula de Yoga, em Bristol, na Inglaterra, há cerca de 20 anos atrás. Era uma boa e antiga aula de Haṭha Yoga para esticar e relaxar. O Yoga ainda não era uma prática tão conhecida no Ocidente. Era vista como um simples antídoto para relaxar do estresse da vida moderna. Dois anos mais tarde, como estudante da universidade de Wales, comecei a ter uma prática regular. Também comecei a perceber um estado de mente mais relaxado e um senso de bem-estar físico depois da prática. Anteriormente, eu tinha mergulhado em diversas religiões e filosofias - uma vez eu passei todo o inverno tentando, sem sucesso, meditar, experiência que me deixou com uma sensação de ter falhado e de frustração.

Mas o que me agradou no Yoga é que os resultados eram palpáveis. Funcionava. O esforço investido era proporcional ao estado de felicidade (liberdade) produzida. E, ao mesmo tempo, eu pude perceber que eu era bom nisso. Meu ego mergulhou nessa nova experiência. A flexibilidade vinha com facilidade e eu já estava impressionando os meus colegas. De certa forma, eu estava competindo. Antes mesmo que eu pudesse perceber, eu estava fazendo posturas "melhores" que as dos meus professores. Porém estava longe de poder praticar sozinho.

Muitas idéias sem embasamento estão presentes no universo do Yoga no ocidente. Uma delas é que se você continuar praticando os *āsanas*, eventualmente você vai chegar "lá". Essa idéia tem raízes nos *sūtras* de Yoga de Patañjali: "Da prática dos exercícios de Yoga, na destruição das impurezas, cresce a iluminação espiritual, a qual se desenvolve na consciência da realidade". (*Sādhana-Pāda* II. 28). Ou como Śrī Pathabhi Jois é famoso por dizer:" faça a sua prática e tudo virá". Levado ao pé da letra, isso pode ser uma idéia prejudicial. Simplesmente praticar os *āsanas* de Yoga não trará benefícios espirituais. Ao contrário, isso pode fazer com que a pessoa que está praticando pense que pode chegar em algum lugar e deixá-la complacente diante de atitudes reais. É preciso bastante tempo para que possamos olhar honestamente para nós mesmos. A prática sem o estudo (*svādhyāya*) se

transforma numa carruagem para o desenvolvimento do ego. Por um período, Yoga, para mim, era uma maneira de eu me sentir diferente e, por essa razão, desassociado, distanciado dos outros.

Alguns anos mais tarde, mudei para os Estados Unidos e tive muita sorte de conhecer Richard Freeman. Se você não o conhece, ele é, sem dúvida, um dos mais respeitados professores, em todos os aspectos do Yoga, no mundo hoje. Ele é, também, uma das mais modestas e despretenciosas pessoas que você poderá conhecer. Minha prática melhorou muito depois que comecei a estudar com ele. Mas, ao mesmo tempo, eu estava longe de poder ser um professor, porque essa opção tem a ver com a sua própria prática e não a de "outro".

Algumas vezes, eu comecei a achar que eu nunca estaria "pronto" para ensinar, então achei melhor tentar. Comecei a ensinar nas sextas, no final da tarde, no estúdio Denver Aṣṭāṅga Yoga, em Denver, no Colorado (EUA). Eu lembro que eu decidia qual a seqüência que a classe teria no caminho do estúdio. Isso era uma idéia pobre da minha parte. Yoga nunca será um processo mecânico. Você precisa encontrar os estudantes e ver como eles estão naquele momento. Cada classe é diferente e única, dependendo de muitas variáveis. Então eu comecei a ficar mais como observador. Uma pessoa inteira está lá, diante de você, mas você precisa estar aberto para ver acima das projeções dela e das suas. Esse processo é intuitivo.

Muitas idéias sem embasamento estão presentes no universo do Yoga no ocidente.

Gradativamente, os meus ensinamentos foram ficando melhores, mas muitas coisas ainda estavam perdidas. Eu fui professor de ensino fundamental por muitos anos e descobri cedo que a conexão com a criança é a metade do caminho na arte de ensinar. Eu amava as crianças com quem trabalhava e elas sabiam disso. Quando elas sabem que você aceita cada um como um ser humano único, mesmo as crianças que mostram problemas de comportamento começam a responder. Isto nem sempre é fácil e exige bastante esforço e energia. A recompensa é

ver os seus estudantes crescendo. Uma satisfação que mantém muitos professores no trabalho.

Trabalhar com crianças era diferente. É fácil amar as crianças. Em níveis diferentes, mesmo as crianças mais velhas são inocentes, impressionáveis, abertas e precisam da sua ajuda. Adultos são diferentes. À medida que vão ficando mais velhas, as pessoas ficam mais complicadas, mais contidas socialmente. As defesas do ego ficam mais solidificadas. Trabalhamos com outras pessoas, mas as mantemos à distância. Então, criar uma conexão genuína fica mais difícil... Mas essa continua sendo, ainda, a qualidade de um bom professor. Você tem que amar os seus alunos da mesma forma que um pai ama os seus filhos. Exercer a paternidade e ser professor fazem parte do mesmo processo.

Estar conectado com os outros nos ajuda a ficar fora da nossa obsessão por nós mesmos. A razão pela qual eu me sentia incapaz de ensinar era porque eu não me importava realmente com a prática dos outros. Quando você descobre o prazer de ajudar os outros a se desenvolverem e terem *insight*, o seu relacionamento com a sua própria prática muda - isso começa a ser menos importante. Ainda existem muitas áreas em que eu preciso trabalhar - como anatomia, mecanismos do corpo e as práticas terapêuticas para ajudar com machucados e doenças, para citar alguns. Sem citar o vasto mundo da filosofia do Yoga. Mas, no final, a experiência é o maior professor. Eu estou ainda no começo do caminho, mas, à medida que eu continuo a ensinar, de alguma forma, colocar a minha perna atrás da minha cabeça está sendo menos importante.

> Algumas vezes, comecei a achar que eu nunca estaria "pronto" para ensinar, então achei melhor tentar

Michael Rawlinson é professor de Ashtanga Viyasa Yoga nos EUA.
rawlinson769@yahoo.com.uk
Tradução de Karla Rizzon
karlarizzon@yahoo.com.br

Krishna Das

Brasil 2006

"O canto de kirtans e mantras auxilia a conexão com nossa natureza essencial. A presença e a música de Krishna Das é uma abençoada inspiração para todos aqueles que desejam celebrar e vivenciar o estado meditativo e devocional na sua forma mais pura, espontânea e profunda" M.S.

Depois de uma turnê de grande sucesso no Brasil no ano passado, Krishna Das estará mais uma vez visitando nosso país, e também o Chile, em 2006.

Reconhecido mundialmente, não só nos meios alternativos mas também no vasto universo da chamada "World Music", Krishna Das é uma grande referência no canto de músicas da tradição indiana, inspirando milhares de pessoas em seus concertos e satsangs.

23 de julho	Nirvana, Rio de Janeiro
27-30 de julho	Retiro com Isabela Fortes, Rio de Janeiro
01 de agosto	Simplesmente Yoga, Garopaba
02-06 de agosto	Retiro com Marco Schultz, Santa Catarina
08 de agosto	Mangalam Yoga Studio, Porto Alegre
11 de agosto	Yoga Sakhyam, Santiago, Chile
13 de agosto	Yoga para Paz, CIYMA, São Paulo
17 de agosto	Prana Yoga, Brasília
19 de agosto	Ekadanta Yoga Shala, Fortaleza
23 de agosto	Centro de Yoga Integral, Belo Horizonte

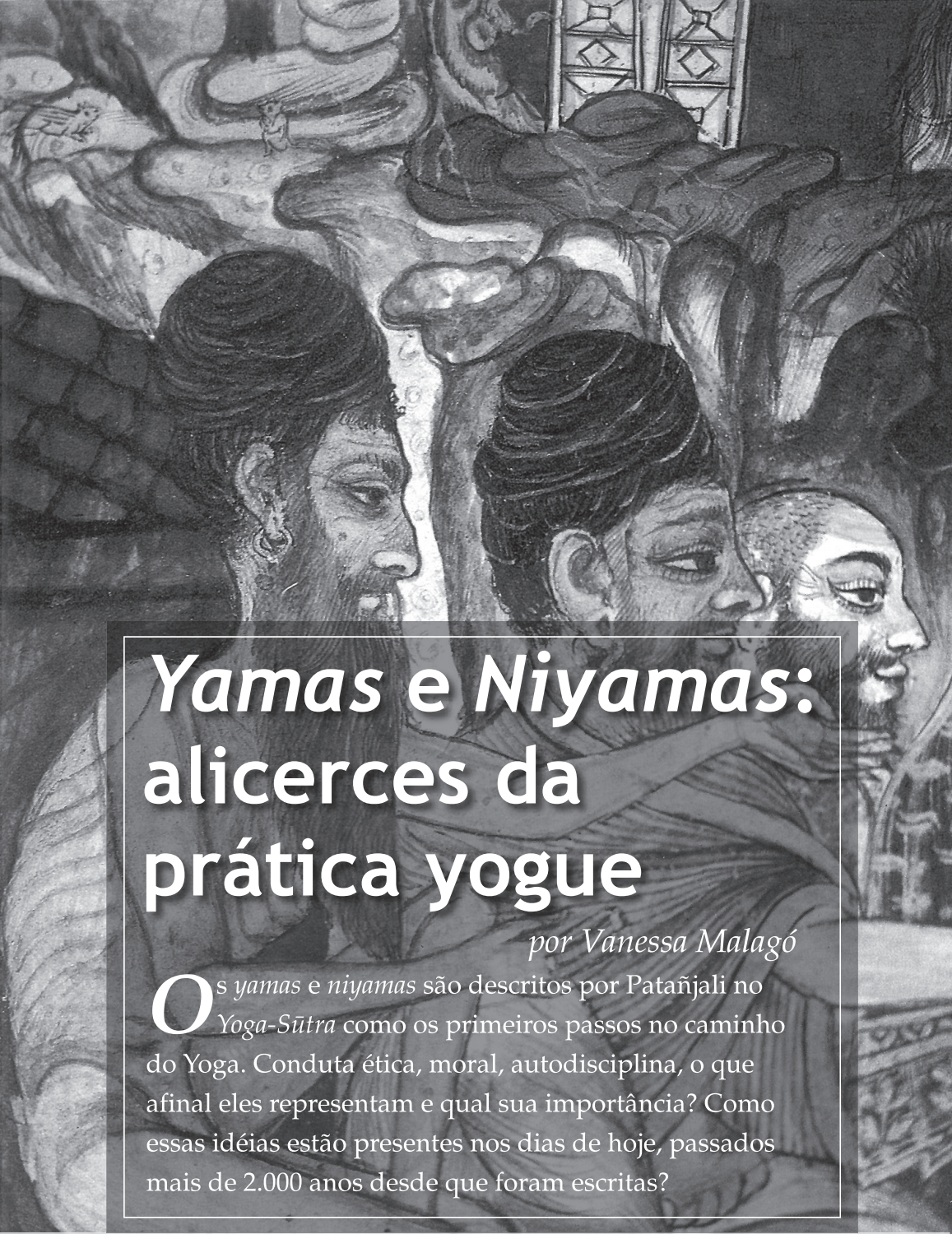
Apoio:

simplesmente Yoga

nirvana

Para mais informações:

www.kirtan.com.br



Yamas e *Niyamas*: alicerces da prática yogue

por Vanessa Malagó

Os *yamas* e *niyamas* são descritos por Patañjali no *Yoga-Sūtra* como os primeiros passos no caminho do Yoga. Conduta ética, moral, autodisciplina, o que afinal eles representam e qual sua importância? Como essas idéias estão presentes nos dias de hoje, passados mais de 2.000 anos desde que foram escritas?

Sadhus

Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India.* London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 164.

O termo Yoga, com a conotação que conhecemos hoje, aparece por volta de 800 a.C, nos textos finais dos *Vedas*, as *Upaniṣads*. Ao contrário dos hinos e rituais expostos nos *Veda*, as *Upaniṣads* relatam diálogos entre um mestre e seus discípulos, que vivem isolados na floresta, levando uma vida ascética. As *Upaniṣads* descrevem uma nova forma de acesso ao sagrado e apresentam uma profunda mudança de valores, pela qual volta-se a atenção do mundo exterior para o mundo interior. O ascetismo representa a renúncia ao mundo exterior, no qual a felicidade não pode ser alcançada. É dentro desse contexto que o *Yoga-Sūtras* é codificado, aproximadamente em 200 a.C. A dor e o sofrimento humanos são causados pela ignorância, pelo desconhecimento do homem de que sua essência é a mesma essência do universo, Brahman. Para alcançar a felicidade, é preciso experienciar essa identidade com Brahman através do Yoga.

Nos anos que se seguem, novos movimentos e escolas aparecerão, propondo diferentes caminhos para a prática do Yoga. Entre os séculos IV d.C. e XII d.C. aparece na Índia um movimento cultural chamado Tantrismo, que propõe a revalorização da natureza, dos aspectos da vida mundana e de recuperação dos valores negados pelas tradições ascéticas. Ao contrário dos ascetas, que viam o corpo como um mero acúmulo de vísceras, no tantrismo, o corpo é visto como instrumento do homem em sua busca espiritual. O Haṭha Yoga surgiu entre os séculos IX e X d.C e recebeu influência direta do Tantrismo. Ao invés de abandonar as sensações corporais, passa a valorizar o culto ao corpo para o desenvolvimento da alma. O Haṭha Yoga, entretanto, não se opõe às idéias contidas no *Yoga-Sūtras*. O homem, vivendo então num mundo desorientado, não tinha como transcender a partir do caminho apontado no *Yoga-Sūtras*. Era preciso utilizar meios específicos e adequados para os novos tempos. O foco

Nos anos que se seguem, novos movimentos e escolas aparecerão, propondo diferentes caminhos para a prática do Yoga.

das práticas passa a ser o corpo, usado como ponto de partida para a investigação das realidades mais sutis.

Apresentamos esse cenário com os diferentes caminhos que o Yoga foi tomando ao longo do tempo com o intuito de oferecer uma perspectiva dos valores dentro da prática do Yoga e suas diversas escolas, o que permitirá uma visão mais abrangente na análise dos *yamas* e *niyamas* e suas interpretações, que faremos a seguir. O *Yoga-Sūtras* é um texto composto de 196 *sūtras*, frases extremamente enxutas, passadas de mestre para discípulo oralmente. Essa concisão e as mudanças de valores ao longo do tempo é que dão margem a tantas interpretações. Nosso objetivo é o de comentar algumas das abordagens dadas por diferentes autores e professores de Yoga, para que, a partir daí, você, leitor, possa realizar seu próprio exercício de interpretação e experimentação desses conceitos.

Segundo o *Yoga-Sūtras,* Yoga é a supressão dos movimentos da consciência, é aquietar a nossa mente. Somente silenciando a mente é que poderemos encontrar a felicidade suprema, o deus que existe dentro de nós mesmos. Para lidar com o sofrimento e alcançar esse objetivo, o *Yoga-Sūtras* propõe uma estratégia de oito passos.

Quando falamos em passos, nossa tendência é pensar linearmente. No caso do Aṣṭāṇga Yoga (os oito passos do *Yoga-Sūtras*), o melhor seria pensar numa imagem em espiral, em que, a cada volta, se percorrem os vários passos, e esses vão novamente se repetindo até que se chegue ao centro.

Somente silenciando a mente é que poderemos encontrar a felicidade suprema, o deus que existe dentro de nós mesmos.

B.K.S. Iyengar[1] compara os oito passos descritos no *Yoga-Sūtras* a uma árvore. Os *yamas* e *niyamas* são as raízes e os troncos, o que dá base a essa árvore, os alicerces da prática.

Os *yamas* e *niyamas* são comumente interpretados como princípios éticos que guiam nossos relacionamentos com os outros e com nós

mesmos. Segundo o dicionário Houaiss[2], ética é o "Estudo das finalidades últimas, ideais, e em alguns casos, transcendentes que orientam a ação humana para o máximo de harmonia e universalidade, excelência ou perfectibilidade...". Essa mesma idéia pode ser complementada com a definição dada por Leonardo Boff[3] "ética é aquilo que ajuda a tornar melhor o ambiente para que seja uma moradia saudável: materialmente sustentável, psicologicamente integrada e espiritualmente fecunda". Ética vem do grego "éthos", que significa "morada", "refúgio", "toca". Relacionando os conceitos, podemos entender ética como valores que definem uma convivência amigável, segura, como na toca. Dentro da cultura oriental, ética se aproxima do que chamamos de *dharma*. *Dharma* tem uma grande variedade de sentidos e uma das suas interpretações é uma trama capaz de sustentar algo. Os *yamas* e *niyamas* são como os fios mestre dessa trama; se deixarmos de segui-los, a trama enfraquece. Da mesma forma, dentro do significado grego de morada, os *yamas* e *niyamas* seriam como a base dessa morada. Sem uma fundação firme, uma casa não fica de pé. Tanto a ética como o *dharma* se baseiam na idéia de que somos parte do todo e de que o todo está em nós.

Ainda que possam nos levar a uma conduta ética, o objetivo maior da prática dos *yamas* e *niyamas* é o de aquietar a mente. Os *yamas* e *niyamas* não foram definidos no *Yoga-Sūtras* como princípios éticos para a conduta social, mas sim para a conduta pessoal. Eles não implicam em sermos bons ou maus, mas nos mostram como nossos atos trazem implicações para nós mesmos.

Vejamos a colocação de Taimni[4]:

> ... a moralidade prescrita por *yama-niyama*, ainda que aparentemente simples, representa um código de ética muito drástico e destina-se a constituir uma base suficientemente forte para a vida do Yoga superior. Não se refere às aberrações e falhas superficiais da natureza humana, nem se propõe a criar um indivíduo bom, sociável e cumpridor das leis.

> Ela vai ao mais profundo da natureza humana e aí lança os fundamentos da vida do Yoga, de tal modo que ele possa suportar o enorme peso do arranha-céu em que se constitui realmente a vida do Yoga.

Esse é um aspecto importante a considerarmos, quando nos deparamos com algumas interpretações dos *sūtras* que tomam como base essa idéia, essa visão ideal, do yogui que está próximo de alcançar sua iluminação.

Yamas

A palavra *yamas* pode ser traduzida por "refreamentos" e vem do verbo *yam*, que significa "refrear"," restringir". Os *yamas* são: *ahiṁsā, satya, asteya, brahmacarya* e *aparigraha*.

Ahiṁsā – não-violência

Tanto a ética como o *dharma* se baseiam na idéia de que somos parte do todo e de que o todo está em nós.

Este tornou-se mote da campanha nacionalista de Gandhi, quando, então, se transformou num conceito bastante conhecido no mundo contemporâneo, inspirando igualmente Martin Luther King. Swami Kuvalayananda[5] vê *ahiṁsā* não apenas do ponto de vista físico, mas da sua presença em pensamentos. A violência nos pensamentos pode ser pior do que a violência em si, (quando praticada sem a intenção e sem ressentimentos). É o dilema que enfrenta Ārjuna na *Bhagavad-Gitā*.

A não-violência não se aplica apenas aos outros, mas também na relação que temos com nós mesmos. Se alguém nos bate no estômago e ficamos sem ar, é fácil reconhecermos essa situação como violenta. Por outro lado, é difícil reconhecermos um comportamento como violento quando provocamos em nós mesmos sensações prejudiciais através de pensamentos e ações. Muitas vezes tratamos nosso tempo como se fôssemos uma máquina, e são comuns os problemas de saúde causados por estresse, falta de sono, etc.

Em última instância, *ahiṁsā* pode ser interpretada como não fazer mal a nenhuma criatura viva. Se partirmos desse pensamento, é bem capaz cheguemos à conclusão de que é impossível a uma pessoa comum praticá-la. Considerando a afirmação de Taimni de que os *yamas* e *niyamas* constituem um código de ética drástico, qualquer um dos *yamas* e *niyamas* poderiam ser encarados da mesma forma. Visualizando o caminho do Yoga como uma espiral, à medida que praticamos, nos aproximamos do centro. O centro dessa espiral é o Yoga superior mencionado por Taimni, o objetivo final do praticante. Isso não significa que seja impossível praticar os *yamas* e *niyamas*, mas que se deve dar um passo de cada vez. Se nos ativermos a olhar apenas para o objetivo final, ele poderá nos parecer sim inatingível.

A violência nos pensamentos pode ser pior do que a violência em si, (quando praticada sem a intenção e sem ressentimentos)

Satya - veracidade

Satya implica sermos verdadeiro nos pensamentos, sentimentos, palavras e ações. Taimni[6] comenta que a mentira cria uma espécie de tensão mental e emocional que nos impede de harmonizar e tranqüilizar nossa mente.

Imagine a seguinte situação: você está sentado numa praça e vê um rapaz com ar assustado passar correndo e se esconder num local próximo. Em seguida, um homem enfurecido, portando uma arma, pergunta se você viu um rapaz com a mesma descrição do que vira há pouco. Você sabe onde o rapaz está, mas deve contar? É melhor evitar que algum mal aconteça ao rapaz? O próprio praticante deve analisar sua conduta e decidir a melhor alternativa. Isso se aplica a todos os *yamas* e *niyamas*. Freqüentemente nos deparamos com problemas que não podem ser resolvidos racionalmente. A única maneira de resolvê-los é através de *budhi*, da intuição, a luz do conhecimento. A verdade "búdica" é isenta de dualidade, isenta de bem ou mal, isenta de hesitações da escolha.

Asteya – não-roubar

O professor indiano Aadil Palkhivala[7] comenta que *asteya* não significa apenas "não-roubar", mas desenraizar crenças subconscientes ligadas à falta e carência que causam cobiça e a necessidade constante de acumular coisas. Trazendo ainda a idéia de *asteya* para a prática de *āsanas*, ele menciona que essas mesmas idéias subconscientes podem estar presentes quando, durante a prática, você não dá o melhor de si, quando se economiza numa postura. Segundo ele, cada postura nos dá a energia necessária para realizá-la e, se nos prendemos a sensações de falta e carência, não poderemos nos colocar por completo no que fazemos.

Brahmacarya – moderação dos sentidos

Tradicionalmente, *brahmacarya* é traduzido como "celibato". O termo *brahmacarya* significa literalmente "o que caminha com brahman". Lílian Gulmini[8] explica: " Esse termo era utilizado para designar o estudante bramânico durante o período em que aprendia os *Vedas* aos pés de um mestre. Como a castidade era exigência disciplinar, *brahmacarya* tornou-se sinônimo de continência dos impulsos sensoriais, sobretudo o sexual (lembremos que o sistema de Yoga de Patañjali é de cunho totalmente ascético)". Iyengar[9] argumenta que a maioria dos yoguis e sábios da antiga Índia era casada, e que *brahmacarya* não significa uma austeridade forçada. Para ele, aquele que pratica *brahmacarya* é o que vê o sagrado em todas as coisas.

A prática de *brahmacarya* nos ensina a ser, sem dependermos a todo o momento, de algo que é externo a nós.

Brahmacarya também pode ser visto como "moderação dos sentidos". Quando os sentidos estão esparramados, estamos fora de nosso centro. A busca incessante pelo prazer (não apenas sexual) nas coisas que estão fora de nós nos afasta do encontro com nossa própria essência. Quantas pessoas não se sentem incomodadas apenas de ficarem paradas em

silêncio? Por que é tão difícil estar consigo mesmo por alguns instantes? Nos dias de hoje, somos compelidos a fazer mais e a ter mais. A prática de *brahmacarya* nos ensina a **ser,** sem dependermos a todo o momento, de algo que é externo a nós. Também nos ensina não a fazermos mais, mas fazermos como um ato sagrado. Praticar *brahmacarya* não significa nos abstermos do prazer ou deixar de buscar o prazer no que fazemos, mas não sofrer na busca pela repetição do prazer.

Aparigraha – não-possessividade

A prática de *aparigraha* não significa que devamos banir nossos desejos e aspirações e nos livrarmos de todas as nossas posses para crescermos espiritualmente. No nosso mundo de hoje, inundado pela publicidade, a idéia de desejar mais e mais, de criar necessidades desnecessárias e a compulsividade ao consumo são bastante visíveis. "Eu preciso comprar." "Não posso ficar sem isso." A conscientização de *aparigraha* nos liberta do hábito de nos identificarmos com as coisas que nos rodeiam para nos aproximarmos da nossa própria essência. Dependemos de certas posses materiais para viver (roupas, comida, casa), mas não devemos viver apenas para manter essas posses.

Uma mente calma está
apta a refletir em si mesma,
a bem-aventurança,
inerente a nossa verdadeira
natureza divina.

Niyamas

Os *niyamas* são orientações que o yogui deve seguir. São eles: *śaucan*, *santoṣa*, *tapas*, *svādhyāya* e *Īśvara praṇidhāna*.

Śaucan - pureza

Śaucan está associada à idéia de pureza, tanto externamente como internamente, o que comemos, o que vemos, o que ouvimos e o que pensamos. Na tradução de Lílian Gulmini[3], temos: "Da purificação sur-

ge a repugnância pelo próprio corpo e o não-contato com os outros". Uma tradução praticamente igual a essa é feita por Taimni. Considerando o aspecto ascético do *Yoga-Sūtras*, o corpo é visto como algo sujo e é preciso desapegar-se dele para nos tornarmos sensíveis e vermos as coisas como elas realmente são.

Já na visão de algumas escolas de Haṭha Yoga, isso é visto de forma distinta. Iyengar[10] esclarece que, ainda que o corpo se deteriore, o praticante não deve vê-lo com aversão, mas deve mantê-lo limpo e purificado como gratidão à sua própria essência (Puruṣa). Através de *śaucan*, o corpo é o instrumento do yogui na busca do conhecimento espiritual.

Por que as interpretações parecem tão diferentes? O Haṭha Yoga se apóia em valores diferentes daqueles existentes no período em que o *Yoga-Sūtras* foi codificado. Enquanto algumas interpretações tratam da renúncia ao corpo, outras, sustentadas por valores tântricos, valorizam o corpo. É importante também consideramos aqui a questão do ideal, que discutimos anteriormente. Se pensarmos na prática de *śaucan* em sua perfeição e no yogui que se aproxima da sua união com Brahman, para que lhe serviria afinal o seu corpo, se esse lhe é apenas instrumento na sua busca? Tendo chegado ao fim de sua busca, este já não lhe serve mais.

Se não encontrarmos contentamento no que temos hoje, estaremos numa busca incessante pela felicidade que nunca será alcançada

Santoṣa - contentamento

Citamos Taimni[11]: "A principal causa da nossa constante infelicidade é a perpétua conturbação da mente causada por todo tipo de desejos.... Uma mente calma está apta a refletir em si mesma, a bem-aventurança, inerente a nossa verdadeira natureza divina. "

Marcos Rojo[12] dá uma boa explicação sobre *santoṣa*: "... contentamento é dar valor para o que já se tem, e não ficar olhando o que está faltando". Ele explica ainda o contentamento com a seguinte fórmula: Contentamento = Aquisições / Expectativas. Ou seja, se sempre tivermos mais expectativas do que aquisições, o contentamento nunca vai ser igual a um. Isso não significa que não devamos ter expectativas e desejar novas coisas. Estudamos esperando passar na prova; viajamos esperando nos divertir... Boa parte do que fazemos tem uma expectativa futura. O problema é apoiarmos totalmente nossa felicidade na realização dessas expectativas. Se não encontrarmos contentamento no que temos hoje, estaremos numa busca incessante pela felicidade que nunca será alcançada, já que sempre haverá novos desejos.

Tapas - determinação

Tapas vem da raiz *tap*, que significa "queimar", "calor". "O significado da palavra deriva, provavelmente, do processo de submeter-se o ouro impuro a um forte calor, através do qual todas as impurezas são queimadas, restando somente o ouro puro"[13]. *Tapas* combina em si o significado de diversas palavras: autodisciplina, purificação, determinação e refere-se ao esforço para se alcançar um determinado objetivo.

Tapas combina em si o significado de diversas palavras: autodisciplina, purificação, determinação e refere-se ao esforço para se alcançar um determinado objetivo.

Pensando-se na prática de *āsanas*, é muito tênue o limite em que *tapas* esbarra em *ahiṁsā*. Para realizarmos uma postura que nos parece desafiadora, é preciso *tapas*, dedicação, prática, determinação. A idéia de esforçar-se numa postura é muitas vezes confundida com forçar uma postura. O esforço envolve intensidade, persistência. Quando nos esforçamos numa postura, trazemos presença para o que fazemos, e é através dela que tomamos consciência de nosso corpo e nossos limites.

A partir daí, podemos desenvolver estratégias para alcançarmos nosso objetivo. Na realização de um *āsana*, podemos avançar progressivamente, trabalhando de início com posturas preparatórias ou utilizando acessórios para nos ajudar. Quando forçamos uma postura, deixamos nossos limites de lado e as chances de nos ferirmos são grandes.

Svādhyāya – auto-reflexão

Svādhyāya é muitas vezes traduzido como "leitura dos textos sagrados". O significado por trás de *svādhyāya* parece ir bem além disso, e alguns autores o traduzem por "auto-estudo", "auto-reflexão". *Svādhyāya* está associado à idéia de interiorização, autoconhecimento e busca por aquilo que realmente somos. Fazemos uso das nossas atividades como espelho para descobrirmos mais sobre nós mesmos, seja a prática de *āsanas* ou nosso relacionamento com os outros e nós mesmos, é uma forma de praticarmos *svādhyāya*.

Īśvara praṇidhāna - entrega

Īśvara Praṇidhāna é interpretado como "consagração ao Senhor", e pode ser visto como um ato de entrega, não necessariamente a Deus, mas a algo maior que si próprio. Isso significa fazer o melhor que podemos, sabendo que o resultado final não está em nossas mãos.

Īśvara Praṇidhāna se aproxima muito do conceito de fé exposto por Alexander Lowen[14]: "A fé é uma qualidade do ser: de estar em contato consigo mesmo, com a vida e com o universo. É uma sensação de pertencer a uma comunidade, a um país e à Terra. Acima de tudo é a sensação de estar assentado no próprio corpo, na própria humanidade e na sua própria natureza animal. Ela pode ser todas essas coisas porque é uma manifestação da vida, uma expressão da força vital que une todos os seres".

Tendo analisado os *yamas* e *niyamas* descritos por Patañjali, por onde começar? Marcos Rojo sugere que "todos os *yamas* e *niyamas* são igualmente importantes, a prática de um nos leva a prática do outro. Portanto, comece por qualquer um; esta é a sugestão dos mestres. Pequenos hábitos vão aos poucos modificando nossa forma de viver".

Escolha o *yama* ou *niyama* com o qual você se identifica mais e comece a observar suas atitudes no dia-a-dia. A prática de Yoga não começa e nem termina quando entramos e saímos da sala de aula para a realização de ā*sanas* ou *prāṇāyāma*. Praticar Yoga é vivenciá-lo a todo instante, e isso começa com os *yamas* e *niyamas*. Que esse texto e qualquer outro sobre o tema sejam apenas o começo, o impulso para um salto maior, um incentivo à sua própria descoberta e à construção de seu próprio entendimento. O entendimento real não se dará através de palavras impressas num papel, mas quando for sentido, experienciado. Experimente!

Vanessa Malagó mora em São Paulo é profissional de marketing e professora de Yoga.

vanessa.malago@ig.com.br

Notas

1. IYENGAR, B.K.S – A árvore do Yoga - Ed. Globo, 2001

2. HOUAISS, Antonio; VILLAR, Mauro de Salles - Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa - Objetiva, 2001

3. *BOFF, Leonardo- A águia e a galinha,3ª. ed. Ed. Vozes. 1997*

4. TAIMNI – A ciência do Yoga (Comentários sobre os Yoga-Sūtras de Patañjali à luz do Pensamento Moderno) – 2ª. Ed., Editora Teosófica - 2001

5. KUVALAYANANDA, Swami ; VINEKAR, Dr. S.L- Yogic Therapy Its Basic Principles and Methods, Manager Govt. of India Press Nasik, 1963

6. TAIMNI – A ciência do Yoga (Comentários sobre os Yoga-Sūtras de Patañjali à luz do Pensamento Moderno) – 2ª. Ed., Editora Teosófica - 2001

7. PALKHIVALA, Aadil - Teaching the Yamas in Asana Class – disponível em: http://www.Yogajournal.com/teacher/984_1.cfm

8. GULMINI, Lilian – Tese de mestrado USP – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas - O *Yoga-Sūtras* de Patañjali– Tradução e análise da obra à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos.

9. IYENGAR, B.K.S – Light on Yoga, Schocken Books, 1979

10. IYENGAR, B.K.S – Light on *Yoga-Sūtras* of Patañjali, Harper Collins Publishers India, 4th ed.- 1998

11. TAIMNI – A ciência do Yoga (Comentários sobre os Yoga-Sūtras de Patañjali à luz do Pensamento Moderno) – 2ª. Ed., Editora Teosófica - 2001

12. *GULMINI, Lilian; ROJO, Marcos ...[et al.] – Estudos sobre o Yoga – CEPEUSP, 2003.*

13. TAIMNI – A ciência do Yoga (Comentários sobre os Yoga-Sūtras de Patañjali à luz do Pensamento Moderno) – 2ª. Ed., Editora Teosófica - 2001

14. LOWEN, Alexander – O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade – 5ª. Ed, Summus Editorial - 1983

Yoga relacional

por Gilberto Gaertner

"...O Yoga, embora um só, ele é de fato múltiplo, pelo menos quanto a forma de praticar..."

Yogatattva-Upaniṣad

Māṭṛkās

Fonte: : PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.80.

O que é Yoga relacional?

O Yoga Relacional não é uma proposta de modalidade nova, mas apenas uma aplicabilidade específica, um corte pontual do Yoga integrado ao processo psicoterápico. Foi desenvolvido ao longo dos últimos 16 anos, integrando o Yoga à prática clínica da Psicologia Somática e vice-versa. Contém elementos do Haṭha Yoga, Swásthya Yoga, Rāja Yoga e do Tantra acrescidos da Psicoterapia Somática Biossíntese e do Método Rolf de Integração Estrutural. Esta integração se iniciou a partir da observação de que a prática do Yoga desencadeava mudanças de comportamento bastante significativas nos seus praticantes, e muitos deles abandonavam as aulas por receio destas transformações. Para que os praticantes pudessem dar conta das alterações psicossomáticas advindas da prática, acrescentou-se uma metodologia de conscientização, troca, processamento e integração dos conteúdos que emergiam ao longo das aulas. Acrescentou-se também uma decodificação ocidentalizada dos processos psíquicos, energéticos e fisiológicos.

Princípios

O Yoga Relacional utiliza, além dos trabalhos clássicos individuais, dinâmicas em duplas, trios e grupos com a dupla finalidade da experiência relacional e da potencialização energética.

Energeticamente trabalha-se com um conceito de enraizamento vertical nas polaridades terra e cosmos - concretude e espiritualidade (*mūlādhāra* e *sahasrāra*) - e no enraizamento horizontal, que está vinculado às relações humanas e com a natureza (*ājñā*, *viśuddha*, *anāhata*, *manipūra*, *svadhiṣṭhāna*).

O Yoga Relacional utiliza, além dos trabalhos clássicos individuais, dinâmicas em duplas, trios e grupos com a dupla finalidade da experiência relacional e da potencialização energética.

Utitiliza-se o conceito de carga do Tantra, para o qual a ampliação do po-

tencial energético pode levar a uma transformação gradual da personalidade e da forma de relação com o mundo interno e externo.

Da Psicologia Somática, utilizam-se os trabalhos de processamento e integração das experiências vivenciadadas nas práticas e o conceito de bio-espiritualidade, ou espiritualidade encarnada.

A busca final continua sendo o *samādhi*, mas a partir dos pequenos *insights* e da sacralização da vida diária.

Aplicabilidades

A proposta do Yoga Relacional não visa substituir a rica e sofisticada tecnologia desenvolvida pelos sistemas de Yoga, mas acrescentar possibilidades pontuais que possam ser usadas na decodificação ocidental destas propostas. A divisão oriente-ocidente vai deixando de existir embalada pela globalização em todos os seus aspectos, e, como é notório, caminhamos para um conhecimento sistêmico e planetário.

A proposta do Yoga Relacional não visa substituir a rica e sofisticada tecnologia desenvolvida pelos sistemas de Yoga, mas acrescentar possibilidades pontuais que possam ser usadas na decodificação ocidental destas propostas.

A metodologia pode ser aplicada em qualquer linha de Yoga como complemento do trabalho tradicional em vários aspectos. Por exemplo:

- orientação inicial ao praticante de possíveis alterações psicossomáticas e suas conseqüências;
- troca, processamento e integração dos processos físicos, energéticos e emocionais vivenciados nas aulas, para que os alunos possam ter consciência do que vivenciam e decodificar com clareza sua caminhada;
- trabalho de enraizamento na terra (*grounding*) para que o praticante possa experimentar com menor risco expansões de consciência ou alterações emocionais significativas;

• trabalho em grupo para atuar nas polaridades interno-externo, pois pessoas excessivamente introspectivas podem agravar seu quadro com práticas sistematicamente individualizadas;

• elaboração de práticas coerentes com a estrutura e necessidade emocional de cada praticante na formatação de aulas individualizadas;

• suporte para a aplicação do Yoga em empresas, instituições de ensino, ou clubes esportivos por possibilitar a utilização de uma linguagem acessível e desmistificada dos processos físicos, emocionais e energéticos, fundamental para a ampla aceitação da proposta;

O contraponto também é verdadeiro e a outra aplicabilidade é de o Yoga, também de forma pontual, ocupar espaço dentro das Ciências Psicológicas, com a inclusão, nos processos psicoterápicos, de técnicas de relaxamento e de meditação. A psicoterapia, com estas inclusões, pode ampliar significativamente seus horizontes.

"Ainda não nos ocorreu o pensamento de que, enquanto estamos predominando sobre o Oriente pelo exterior, é possível que ele esteja estreitando suas amarras sobre nós no interior."

Carl Gustav Jung

Gilberto Gaertner é psicólogo e instrutor de Yoga.
clinicaraizes@hotmail.com

Tantra Yoga Branco - 2006

São Paulo - Brasil

3 de Junho

UM DIA DE MEDITAÇÃO

- Deixe o seu espírito elevar-se
- Respire
- Equilibre-se
- Expanda sua consciência espiritual
- Transforme antigos padrões
- Aumente a sua intuição e auto cura

Local:
Salão do Externato
José Bonifácio
Rua Bandeirantes, 134
São Paulo - SP

Investimento:
R$ 153,00 - parcelado até 28/04/06
R$ 201,00 - até 03/06/06

INFORMAÇÕES

Alameda dos Anapurus, 1210 - São Paulo - SP - CEP 04087-003
Telefone: **(11) 6841-2040** - Fax: **(11) 3168-9285**
www.kundalyoga.com.br - www.yogadaconsciencia.com
www.akym.com.br - info@kundalyoga.com.br

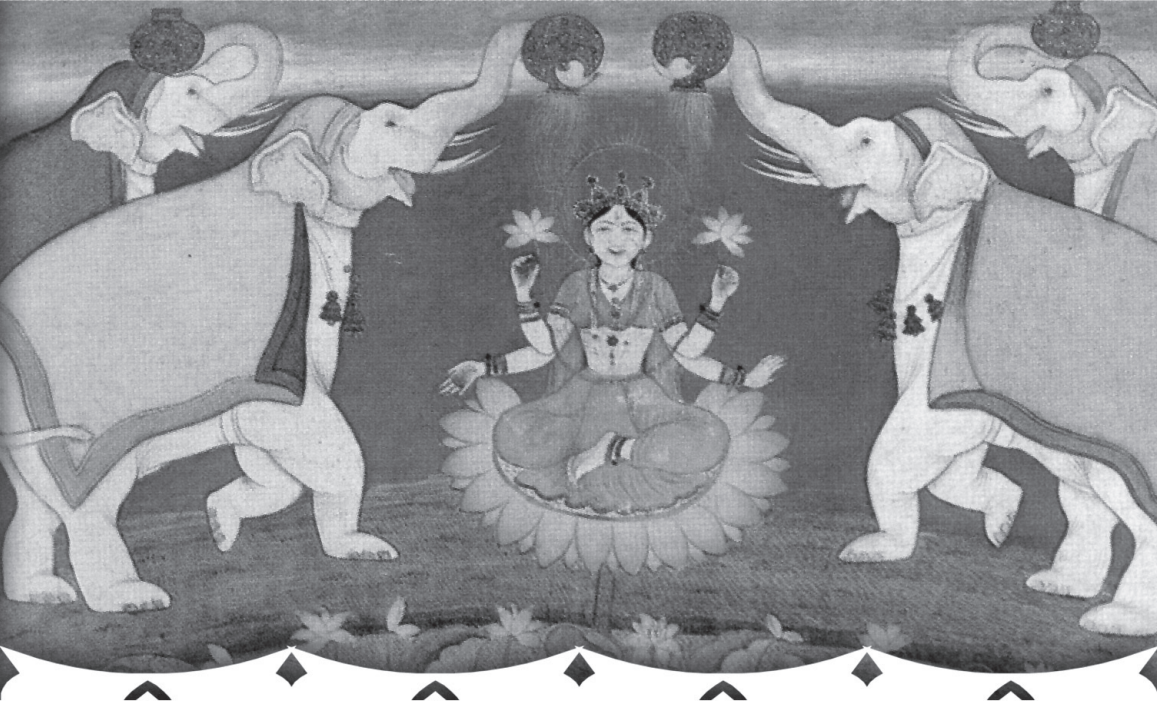
Apoios:

AKYM Associação de Professores de Kundalini Yoga e Meditação do Brasil
www.akym.com.br

ESPAÇO PAWA ARSEKO • KUNDALINI YOGA
www.espacopawa.com.br

KUNDAL Yoga e Meditação
www.kundalyoga.com.br

LORENZETTI Um Banho de Prazer



Yoga: por uma pedagogia que aperfeiçoe o conhecimento a partir do autoconhecimento

por Maria Cristina Gioseffi

Uma certa pedagogia do Yoga pode ser ressaltada quando se deseja ampliar o sentido da palavra "formação" estando vinculada à educação no mundo contemporâneo. O propósito é trazer, sempre que possível, o aprendizado para as experiências da vida cotidiana, privilegiando-se a compreensão de uma dimensão mais ampla da individualidade e do conhecimento.

Lakṣmī, divindade hindu da prosperidade e ambundância.
Fonte: : PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess.* Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.32.

Através do saber, expandimos nossa capacidade de refletir sobre os acontecimentos, aumentamos nosso discernimento sobre as coisas que nos cercam e procuramos novas formas de atuação na sociedade. Este tipo de participação social, estimulada pelo conhecimento e pelo discernimento, contribui para que se criem *posturas* diferenciadas perante o mundo. Trata-se de um viver reflexivo que não aceita, "inconscientemente", qualquer informação, qualquer palavra, valores ou padrões que não respeitem as diferenças e idiossincrasias humanas. Então, esse viver responsável — consciente e reflexivo — estabelece outros tipos de comportamentos e atitudes que ajudam a diminuir injustiças e *pré-conceitos*.

Quando ampliamos nossa consciência como participantes de um estado de coisas e, conseqüentemente, nos situamos como integrantes de uma cultura, estamos assumindo responsabilidades. Tais responsabilidades passam a fazer parte de nós, como um imperativo para nossa existência, que deve ser observada em relação à existência comum ou à existência da comunidade. Este sentimento de relação-com-os-outros, ou de inter-relação humana, cria um sentido de existência norteada por questões éticas, ressaltando-se que um posicionamento ético só faz sentido em relação a um todo social, quer dizer, a seres humanos vivendo em comum. A partir de então, podemos pensar em seres tridimensionais. A consciência — física, mental e emocional — extrapola os pequenos sentidos da existência finita e pessoal projetando-se como marca de uma cultura, como expressão dos sentidos criados por homens/mulheres em um espaço-no-tempo.

O Yoga pode nos ajudar neste aprendizado, neste exercício constante de descentramento das nossas convicções e posições

A idéia de que possa existir um viver consciente e reflexivo capaz de alterar atitudes e comportamentos em relação ao outro — seja este outro um indivíduo, grupos, idéias, natureza etc. — deve ser entendida como uma forma de viver que privilegia o tempo presente. Um

tempo marcado pelas relações humanas no aqui e agora. Daí a necessidade de reflexão, para que as interações no presente sejam sinceras, cuidadosas e solidárias, como se acontecessem, ao mesmo tempo, pela primeira e última vez. Desta forma, evita-se que os contatos significativos — familiares, de amizades e de companheirismos — que criamos ao longo da nossa existência se percam diante da possibilidade de serem retomados no futuro, posto que um futuro é, na mesma medida, tão provável quanto improvável.

Então, façamos agora! Sejamos justos, sinceros e responsáveis com os outros a cada momento, em cada oportunidade das nossas existências. Contudo, essa medida de justiça, de verdade e de responsabilidade será dada a partir das relações humanas, isto é, dos relacionamentos que estabelecemos com os outros.

O Yoga pode nos ajudar neste aprendizado, neste exercício constante de descentramento das nossas convicções e posições, em busca de outras percepções e novos entendimentos sobre nós mesmos, outras pessoas, mundos... Talvez seja esta uma das razões porque os sábios yoguis insistem tanto na importância das posturas invertidas.

A maneira de expressar o contato com Deus deve ser respeitada pela escolha que cada indivíduo faz.

Yoga não é religião em um sentido dogmático, sectário ou inquestionável. Sua prática não põe em risco a boa vontade entre os homens/mulheres. Quaisquer homens e mulheres. Os fundamentalismos, de toda ordem, levam a atitudes extremas em diferentes gradações. Yoga é, antes, uma postura de vida que preserva a liberdade e a expressão do deus interno de cada um. Namaste.

Algumas pessoas deixam de praticar Yoga porque sua religião não permite. Por isso, penso que os instrutores desta prática corporal-mental-emocional, devam evitar a confusão com os aspectos devocionais que estão presentes em algumas linhas ou práticas. Estas

faces da devoção devem ser buscadas pelos alunos por seu próprio interesse e discernimento.

É preciso ressaltar que a expressão do conhecimento, divulgada por esta prática filosófica[1] milenar, não deve estar vinculada a sentimentos religiosos excludentes e mesquinhos, que levam à presunção de sentir e de entender — ou subentender, o que é mais grave porque permanece selado, oculto, prestes a se tornar intolerância — que existe um (único) Deus verdadeiro: o meu, o seu, o nosso. E que os deuses dos outros não passam de impostores. A maneira de expressar o contato com Deus deve ser respeitada pela escolha que cada indivíduo faz. Por isso, católicos, batistas, protestantes, umbandistas, evangélicos, budistas, mulçumanos etc. são todos bem-vindos.

Contudo, não podemos deixar de mencionar que, no oriente ancestral, berço do Yoga, as dimensões humanas são vistas como religiosas. Isto quer dizer, que dizem respeito à ligação dos seres com seu aspecto divino ou metafísico. Daí a confusão para os adeptos de algumas religiões cristãs: eles não praticam Yoga[2] por pensarem que estão profanando o sistema religioso no qual acreditam e estão inseridos.

No ocidente, devido à racionalização do mundo ou à separação entre razão e emoção, matéria e espírito, afastamo-nos de "Deus". Separamo-nos da expressão interna de um sentimento que podemos dizer religioso, porque religa os seres às inúmeras existências, aos espaços-tempos do passado e do futuro, aos sentidos que estão além do hoje, além da materialidade da vida cotidiana. E muitos de nós reservamos um (único) dia para dedicarmo-nos a esta emoção, a este sentido reflexivo de "religação" com *tudo* e *todos* e que deveria ser diário. Esquecemos que todos somos divindades, feitos à imagem e semelhança de um ideal maior: solidário, responsável, compassivo.

No ocidente, devido à racionalização do mundo ou à separação entre razão e emoção, matéria e espírito, afastamo-nos de "Deus".

A religião, como um *religare* íntimo com a criação ou substância divina, é o que nos mantém — todos — reunidos. Como seres humanos, responsáveis pelo destino deste planeta e dos seres que aqui estão. Religião como religação dos homens entre si. Um *religare* mental com aquilo que o ser humano possui de melhor: solidariedade, compaixão, respeito pela vida (própria e de outrem), amor em diversas formas.

O Yoga ou Ioga é, também, uma prática filosófica, porque pressupõe o amor à verdade, ao conhecimento. Filosofia (*philos-sophia*) quer dizer "amor à sabedoria". A etimologia da palavra já demonstra que filosofar não é somente racionalizar, mas exige a busca amorosa pela verdade. Ela é prática reflexiva, é processo: uma abertura e não um fim. "Não é um saber acabado." (Aranha & Martins, 1986: 44) É busca e não posse. Trata-se de um certo incômodo que o viver provoca na procura de respostas que apazigúem as consciências diante da incerteza e da finitude de todas as coisas.

Não se pode pensar em Yoga/Ioga, que pode significar comunhão, sem o estabelecimento de uma ética que norteie nossos pensamentos e ações

Assim, não se pode pensar em Yoga/Ioga, que pode significar comunhão, sem o estabelecimento de uma ética que norteie nossos pensamentos e ações. Uma prática ou práxis-filosófica representa, também, reflexão e ação. A existência humana não pode estar reduzida aos seus aspectos fisiológicos ou materiais. Os homens são seres culturais: indagam, produzem, criam; são sujeitos mentais, emocionais e fisiológicos (Marcel Mauss).

É também como reflexão-prática que dizemos que o Yoga é uma ciência,[3] porque pretende estabelecer nexos para o conhecimento do homem/mulher. A eficácia da técnica é comprovada, do oriente ao ocidente, por muitas gerações. A verdade do que propõe permanece inalterada, e sua regularidade pode ser confirmada através das vivências dos praticantes em momentos diferenciados no tempo e no espa-

ço. Toda ciência delimita um campo de ação para compreender certos acontecimentos, para pensar e agir diante do mundo, da natureza e dos seres humanos.

É como ciência do comportamento — cujo método é pautado na disciplina e perseverança na prática — que o aluno é estimulado a conhecer e viver outras situações. Um agir no mundo através de novas atitudes: físicas, mentais e emocionais. Por exemplo, através dos *āsanas* (exercícios físicos) e dos *prāṇāyāmas* (exercícios respiratórios), novas possibilidades podem e são experimentadas. Como já dissemos, a prática do Yoga apresenta aos indivíduos maneiras de perceber o mundo, de viver, respirar e existir além daquelas aprendidas. Maneiras singulares, porque respeita cada individualidade.

Os *prāṇāyāmas,* ou o exercício de tornar consciente o respirar, proporcionam aos praticantes um mergulho na "eternidade" de viver cada respiração no seu tempo respiratório.

A palavra *āsana* significa "postura"**.** Então, qual é a sua postura diante da vida? Quais as posturas que você quer mudar? Que posição no mundo deseja conquistar? O que o incomoda? O que o faz sofrer? Modifique suas posições diante da vida. Experimente ser um herói ou guerreiro (Vīrabhadra), uma deusa (Lakṣmi), um sábio (Marīci), um ser da natureza (Hanuman)[4] ou a própria natureza (Tada)[5].

Modifique suas posições diante da vida. Experimente ser um herói ou guerreiro (Vīrabhadra), uma deusa (Lakṣmi), um sábio (Marīci), um ser da natureza (Hanuman) ou a própria natureza (Tada) .

Por que a referência aos animais nas posturas do leão (*siṁhāsana*), da cobra (*bhujaṅgāsana* ou *nāgāsana*), da pomba (*kapotāsana*), da tartaruga (*kūrmāsana*) etc.? Como nos sentimos nestas posições? Que percepções esses arquétipos querem fazer surgir?

Os símbolos impregnam a mente e criam significados únicos. Os *āsanas*, como símbolos, provocam, na memória física e mental, uma

abertura de consciência que nos faz experimentar sensibilidades que estão além dos padrões perceptivos comuns. Por esta razão é que a experiência do *āsana*, ou da prática do Yoga, torna-se pessoal e única.

O Yoga é parte de uma tradição rica em mitos e lendas, pois esta é uma das formas de se preservar o conhecimento nas sociedades de cultura oral. Os sábios que imaginaram essa "ciência" do corpo, da mente e do espírito entenderam que os homens deveriam expressar suas existências unindo os vários aspectos do ser. Por isso privilegia-se o auto-aperfeiçoamento como caminho para a melhor expressão da vida em seus diversos aspectos.

"A vida toda é Yoga", é esta a melhor frase para identificar o Purna Yoga, de Sri Aurobindo. Toda a criação é resultado da grande união "química" ou espiritual entre os elementos mais diversos.

A prática do Yoga impõe uma postura de concentração, bem-estar e relaxamento físico, mental e emocional. Diferentemente da maioria de nossas práticas pedagógicas, o aluno é incentivado a controlar (e não "vencer", note-se bem) seus próprios limites, descobrir seus próprios caminhos.

O instrutor não faz comparações, ele orienta.

Os limites existem e são importantes para qualquer aprendizado, contudo eles devem ser assim percebidos: em suas dimensões individuais, em suas motivações pessoais, respeitando-se as diferenças, isto é, a singularidade de cada um.

Durante a prática do Yoga, o indivíduo deve ter sua atenção voltada exclusivamente para si. Os exercícios corporais podem ser feitos em graus de dificuldades variados, em gradações mais fáceis ou difíceis, que são ensinadas com o propósito de respeitar as possibilidades de todos. E isto não implica quebra de qualidade ou diminuição dos efeitos benéficos dos exercícios sobre o corpo, a mente ou o espírito daquele que pratica. O que corresponde, em outras palavras, ao exercício da liberdade.

O instrutor não faz comparações, ele orienta. Esta orientação não deve ser feita buscando-se uma suposta perfeição que pré-existe; ela surge como expressão de um ser capaz de disciplinar o corpo, a mente e o espírito. O mais importante é o processo de escolhas individuais para alcançar a "sua" melhor postura ou a sua melhor performance. Por isso, o tempo não pré-existe ao aprendizado, ele se desenrola e cria momentos muito especiais. Cada um é remetido para uma dimensão maior e mais significativa, para uma existência que ultrapasse seu estado biológico, desde sempre, precário... mortal. Isto porque cada aprendiz é levado a experimentar e apreciar o mais íntimo e sincero estado (físico, mental e espiritual) do seu ser. Experimentar este estado é um momento de grande felicidade e prazer, palavras que parecem estar alijadas das nossas "escolas", isto é, dos lugares e das formas de ensinar-e-aprender.

No sistema oficial de ensino-aprendizado, cada estudante deveria ser levado a entender que ele não aprende para os outros: pais, mães, professores... sociedade. Ele deve saber principalmente para si, em sua homenagem, como um presente, uma *pujā*, uma oferenda que ele próprio se dedica. É preciso lembrar e dizer que esta experiência de conhecer, de desfrutar um "estado" de saber que satisfaça, sobretudo, aquele que aprende requer uma disponibilidade, um comprometimento, uma dedicação e um esforço pessoal que levam o indivíduo a alcançar objetivos antes inimagináveis.

Estamos falando, especialmente, de maturidade, de responsabilidade e de liberdade, que experimentamos quando começamos a distinguir quem somos. E é este conjunto de palavras e de sentimentos — maturidade, responsabilidade, comprometimento, dedicação, enfim, liberdade — que nos capacita a atingir objetivos, porque almejamos uma felicidade. E um bom exercício para alcançá-la é querer o que se pode. É por isso que devemos alcançar os nossos objetivos e não os dos

outros. Talvez seja esta a lição mais importante de qualquer aprendizado e que reconhecemos no aprendizado do Yoga ou da Ioga.

Maria Cristina Gioseffi é instrutora de Yoga, cientista social e doutora em Psicologia Social.

mariacristina@gmail.com

Bibliografia relacionada

DURKHEIM, Émile. As Formas Elementares da Vida Religiosa. In: *Os pensadores*. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

ELIADE, Mircea. *O mito do eterno retorno*. Lisboa: Edições 70, s/d.

ELIADE, Mircea. *O sagrado e o profano*. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

ELIADE, Mircea. *Yoga*: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athena, 1997.

HERMÓGENES, José. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2001.

GOMES, Horivaldo. *Yoga Integral*. Rio de Janeiro: Pallas, 1993.

IYENGAR, B. K. S. *A luz da Ioga*. São Paulo: Cultrix, 2004.

MAFFESOLI, Michel. *A conquista do presente*. Rocco, Rio de Janeiro, 1984.

MAFFESOLI, Michel. *A Contemplação do Mundo*. Porto Alegre: Artes e Ofícios, 1995.

MAFFESOLI, Michel. *Au Creux des Apparences*. Paris: Plon, 1990.

MAFFESOLI, Michel. *A Transfiguração do Político*. Porto Alegre: Sulina, 1997.

MAUSS, Marcel. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: Edusp, 1974.

YOGUE RAMACHARACA. *Hatha-Yoga ou filosofia yogue do bem-estar físico*. São Paulo: Pensamento, s/d.

Notas

[1] "Prática filosófica" porque a filosofia é sempre uma atitude, um estado de admiração perante o mundo, um questionar permanente.

[2] Por esta razão pensamos que as ideologias e os "purismos" que diferenciam a grafia da palavra Yoga e Ioga são irrelevantes. Yoga ou sua outra forma de tradução que respeita a escrita em português significa UNIÃO. Fujamos do sectarismo e da presunção.

[3] Ciência, no sentido moderno, significa a cognição de um objeto particular a partir de uma reflexão íntima e profunda sobre causas e efeitos de determinado fenômeno. Se considerarmos que a ciência é uma invenção "moderna", cujo processo se inicia no século XVII, certamente não poderemos chamar os sábios *yoguis* de "cientistas". Contudo, a busca pelo saber se caracterizou por outros posicionamentos reflexivos ao longo da história da humanidade. Assim, se aceitarmos que ciência é uma reflexão profunda sobre determinados aspectos da realidade, conseqüentemente, poderemos dizer que o Yoga estabelece um modelo de conhecimento sobre o funcionamento da fisiologia e da psiquê humana que fazem sentido na realidade ou na vida prática.

[4] Hanuman = De acordo com Iyengar (1980, p. 213), "macaco poderoso, de força e coragem extraordinárias", cujos feitos de lealdade e amor aos seus são contados no épico *Rāmāyana.*

[5] Tada = montanha.

Participe do melhor e mais completo evento de Bem Estar e Qualidade de Vida pelo Brasil

VIVERzen

Terapias e Produtos Naturais®

Rio de Janeiro abril/2006
Belo Horizonte setembro/2006 [à confirmar]
São Paulo novembro/2006

Informações:
Fone: [21] 2222 4750/2222 7403
viverzen@mackeyeventos.com.br
www.viverzen.com.br

Promoção / Realização:
Mackey eventos & promoções

Yoga Sūtras de Patañjali 15 e 16:

Vairāgya e o supremo desapego

Tradução e comentários de Pedro Kupfer

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥

dṛṣṭānuśravikaviṣayavitṛṣṇasya vaśīkārasañjñā vairāgyam || 15 ||

[Quando o yogui] fica livre de todo desejo pelos objetos vistos ou descritos [por outrem], adquire um estado de domínio e atentividade chamado *vairāgya*.

dṛṣṭa = o que é visto
anuśravika = aquilo que é ouvido ou recebido como testemunho de outrem
viṣaya = objeto
vitṛṣṇasya = referente àquele que é livre de desejos (*tṛṣṇa* = desejo, vontade)
vaśīkāra = domínio, controle
sañjñā = consciência, atentividade, unidirecionalidade da mente
vairāgya = desapego, ausência de desejos

Vairāgya, o desapego bem entendido

O desapego é algo totalmente natural no homem. Todos queremos viver com o mínimo. Ninguém, a menos que tenha uma compulsão por acumular ou outro problema psicológico, ninguém tem prazer em acumular coisas sem valor. O problema é saber qual é o tamanho real desse mínimo e qual é o valor real dos objetos para nós. A compreensão do conceito de *vairāgya* é essencial para entendermos a prática do Karma Yoga em toda sua extensão, uma vez que não pode haver Karma Yoga sem desapego.

Swami Dayananda nos ensina que o verdadeiro desapego consiste em ver as coisas do jeito que elas são e em perceber a realidade como ela é, tirando todos os valores subjetivos que nós mesmos colocamos no mundo e nas situações que vivemos. Porém, para compreendermos o desapego, precisamos, primeiramente, entender o que é o apego. Swamijī nos ensina que o apego por objetos, relacionamentos ou sensações que produzem prazer está baseado no falso sentimento de segurança que esses objetos, relacionamentos ou sensações produzem em nós.

Esse sentimento é falso, afirma o mestre, porque, quando conseguimos realizar o que desejamos, apenas estamos trocando um tipo de ansiedade por outro diferente. *Vairāgya*, o desapego, é o processo de compreensão da inutilidade do esforço em lutar por conseguir ou manter esses objetos. A compreensão da inutilidade desse esforço nos livra do apego pelo prazer ou pelos bens materiais que, aliás, nunca irão nos proporcionar a felicidade, a realização ou a plenitude que estamos buscando. Vyāsa, o mais importante comentarista dos *Aforismos*, esclarece-nos ainda mais este ponto de vista:

> Quando [...] a consciência desvenda a realidade [dos objetos sensoriais] e, por virtude da discriminação, se mantém completamente separada da influência produzida por eles, sendo indiferente tanto frente ao prazer como frente à dor, diz-se que essa consciência atingiu o estado controlado do *buddhi* sem fantasias. Isso é chamado *vairāgya*, desapego.

O desapego é algo totalmente natural no homem. Todos queremos viver com o mínimo. Ninguém tem prazer em acumular coisas sem valor. O problema é saber qual é o tamanho real desse mínimo e qual é o valor real dos objetos para nós.

Quando deixamos de colocar nossas expectativas nos desejos ou objetos, afirma Swamijī, vemos essas realidades exatamente como elas são. Assim, conseguimos enxergar o dinheiro apenas como dinheiro, o carro como um carro, o casamento somente como um casamento, etc. e não como fontes de felicidade ou realização (muito embora não seja exatamente isso o que a mídia e alguns setores da sociedade esperam de você).

O desapego verdadeiro não tem nada a ver com repressão, mas com uma compreensão real que nos leva e ver as coisas como elas são de fato. Ao conseguir ver se as coisas são realmente necessárias, podemos naturalmente nos livrar delas, se esse for o caso. A renúncia tem um aspecto físico e outro psíquico. Renunciar é abrir mão das coisas voluntariamente. A renúncia deve ser um processo natural, sem dor, sem lamúrias pelo que estamos deixando. Caso contrário, será apenas um ato de desprendimento forçado que irá irremediavelmente terminar em sofrimento, como se estivéssemos arrancando-nos um braço.

Vairāgya é completamente diferente de *tapas*. Renunciar não tem nada a ver com sofrer, mas com sermos capazes de nos livrarmos de coisas que não têm valor. Deve ser natural e sem esforço. Renunciar significa ir além da possessividade emocional e material sobre certos objetos e/ou certas pessoas. Compreender a diferença entre o que tem e o que não tem valor é o primeiro passo que deve ser dado para que este processo aconteça. No entanto, esse processo pode levar-nos a vida inteira. Patañjali continua aprofundando-se no conceito de desapego no próximo aforismo.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥ १६ ॥

tatparaṁ puruṣakhyāterguṇavaitṛṣṇyam ‖ 16 ‖

Pela consciência de [ser o próprio] Puruṣa, transcendem-se os desejos pelas formas da natureza [e alcança-se] o desapego supremo

tat = isso
paraṁ = mais elevado, supremo
puruṣa = o Ser
khyāteḥ = conhecer, ser ciente de algo
guṇa = princípio de realidade, as três formas da natureza
vaitṛṣṇyam = liberdade ou transcendência dos desejos

As duas formas de *vairāgya*

Existem dois níveis diferentes de *vairāgya*: um imediato e outro elevado. Neste aforismo, o autor descreve o segundo nível. Desapego, no sentido mais simples e imediato, consiste em transcender o apego pelos objetos sensoriais. Este tipo de desapego envolve um esforço intelectual: usando o discernimento e os *yamas* e *niyamas* (código de conduta) como apoio, o praticante faz suas escolhas. Existe, neste caso, um controle consciente da mente sobre os sentidos. Vyāsa nos esclarece:

> Através da prática do esforço para perceber-se como Puruṣa, o yogui, havendo constatado a natureza ilusória dos objetos tangíveis ou daqueles descritos por outrem, consegue clareza de visão e firmeza nas qualidades *sáttvicas*.

No segundo tipo de *vairāgya*, não existe mais a necessidade do controle sensorial, pois foi eliminada a causa profunda que dá origem à busca incessante pelo prazer ou à fuga contínua do sofrimento. Não há mais o desejo de realização de tais ações, mas total objetividade em relação ao mundo: o yogui que compreendeu isto é capaz de enxergar as pessoas e as coisas como elas realmente são.

O verdadeiro desapego consiste em ver as coisas do jeito que elas são e em perceber a realidade como ela é, tirando todos os valores subjetivos que colocamos no mundo e nas situações que vivemos.

Este é o tipo de desapego que mostra o jovem Nachiketas na história narrada na *Kaṭha Upaniṣad* (cuja tradução comentada já publicamos nos Cadernos de Yoga). Ele rejeita, um a um, todos os oferecimentos de riquezas, progênie e prazeres que Yamarāja, o Senhor da Morte, lhe faz, com o propósito de testá-lo. Desapego supremo significa termos compreendido a diferença entre o adequado (a felicidade perene, chamada *śreyas*) e o prazeroso (*preyas*), e sermos capazes de escolher o adequado. O trecho da *Kaṭha Upaniṣad* (I:2,1-4) onde isto é explicado diz assim:

Felicidade perene é uma coisa. Prazer efêmero, outra. Ambos, embora com propósitos diferentes, determinam as ações do homem. Tudo está bem para aquele que escolhe a felicidade perene. Falha quem escolhe o prazer efêmero.

A felicidade perene e o prazer efêmero fluem em direção ao homem. Ponderando sobre ambos, o sábio discerne e escolhe a felicidade. Procurando o conforto mundano, o tolo escolhe o prazer.

Tu, Nachiketas, após correta ponderação, renunciaste às correntes do prazer efêmero e das riquezas, onde tantos homens se perdem. Ignorância e sabedoria: diametralmente opostas são estas duas.

Considero-te, Nachiketas, digno de receber instrução, pois não foste tentado pelos prazeres mundanos.

Desapego supremo significa compreendermos a diferença entre a felicidade e o prazer, e sermos capazes de escolher a felicidade.

A idéia que está por trás das palavras do Senhor da Morte é a mesma que percebemos nas palavras de Patañjali neste aforismo. Essa idéia é que a prática do desapego consiste em fazer duas coisas: **1)** por um lado, realizar todas as ações com a mesma atitude com que se faz uma prece, com o pensamento fixo no Ser; **2)** por outro lado, aceitar todos os frutos dessas ações como dádivas, ainda com o pensamento fixo no Ser.

O comentarista Vyāsa, por sua vez, explica o desapego supremo nos seguintes termos:

> Tal yogui, fortalecido pelo discernimento e com o intelecto afiado, torna-se indiferente aos estados manifestos e imanifestos dos três *guṇas* [as qualidades que constituem a realidade].
>
> O supremo [desapego] é a absoluta clarificação do conhecimento. Quando o desapego aparece na forma de

conhecimento meridianamente claro, o yogui, ciente da natureza do Ser, pensa assim: *"possuo tudo o que é possível possuir; as aflições que precisavam desaparecer foram de fato eliminadas; a corrente contínua de nascimentos e mortes, pela qual os homens nascem e morrem, nascem outra vez e morrem outra vez, foi quebrada."* O desapego é a culminação do conhecimento. *Kaivalya* e *vairāgya*, a libertação e o desapego, são inseparáveis.

Este tipo de desapego é mais uma das conseqüências do crescimento interior, através do qual o praticante deixa de se perceber como um corpo-mente limitado e passa a ver a si mesmo como o próprio Ser. Quando isto acontece, naturalmente, os desejos do ego ou da mente não mais precisam ser administrados ou controlados, pois o yogui, como afirmou Patañjali no terceiro *sūtra*, "descansa em sua própria natureza".

Pedro Kupfer mora em Bombinhas (SC) e ministra cursos de Yoga em todo Brasil e no exterior.
yoga@yoga.pro.br

Tradição Vêdica:

Os quatro Vedas

Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Os Vedas foram revelados aos *ṛṣis* como um corpo de conhecimento e, posteriormente, classificados em diferentes ramos pelo sábio Vyāsa, com vistas à preservação e à compreensão. Acredita-se que, na época do Veda de Vyāsa, havia 1.108 *śākhās*, textos tradicionais dos Vedas. Vyāsa classificou estes 1.108 textos editados em quatro ramos. Os mantras que estavam principalmente na forma de *stotras*, orações, foram classificados como *Ṛg-Veda*; os textos que se referiam principalmente a rituais foram classificadas como *Yajur-Veda*; os textos que tinham mantras principalmente para serem cantados foram classificados como *Sāma-Veda*; e os mantras e *yājñas* cujos assuntos são principalmente como evitar calamidades e aflições, bem como orações para os deuses durante rituais solenes e religiosos, foram classificados como *Atharva-Veda*.

Conforme o *Viṣṇu-Purāna* (3.4), o *Ṛg-Veda* tinha 21 *śākhās*; o *Yajur-Veda* tinha 109 *śākhās*, dos quais *Kṛṣṇa-Yajur-Veda* tinha 94 *śākhās* e o *Śukla-Yajur-Veda* tinha 15 *śākhās*; o *Sāma-Veda* tinha 1.000 *śākhās*; e o *Atharva-Veda* tinha 50 *śākhās*.

Acredita-se que Vyāsa deu cada Veda à um sábio. O sábio Paila recebeu o *Ṛg-Veda*; o sábio Vaiśampāyana recebeu o *Yajur-Veda*; o sábio Jaimini recebeu o *Sāma-Veda*; e o sábio Sumantu recebeu o *Atharva-Veda*.

Cada um dos Vedas tem quatro seções: *saṁhitā*, *brāhmaṇa*, *āraṇyaka* e *upaniṣad*. A *saṁhitā* inclui cantos e orações a várias deidades. O *brāhmaṇa* lista os karmas vêdicos, detalhando os seus

modos de execução. A seção *āraṇyaka* contém várias *upāsanās*, meditações. A porção final dos Vedas são as *Upaniṣads*, que revelam *brahma-vidyā*. As *Upaniṣads* formam a porção *jñāna-kāṇḍa* dos Vedas. Hoje as seções *saṁhitā* e *brāhmaṇa* de várias *śākhās* estão perdidas para a humanidade. Das 1.108 *śākhās*, aproximadamente sete são conhecidas hoje. Porém a verdade eterna contida nos Vedas continua a abençoar a humanidade através dos ensinamentos das *Upaniṣads*.

Ṛg-Veda

A seção *saṁhitā* do *Ṛg-Veda* é uma coleção de mais de 10.000 mantras *ṛk*. Vários *ṛks* estão na forma de *sūktas*, poemas. Eles são tradicionalmente cantados em três tons de voz: baixo, mediano e alto. Estes *ṛks* são orações e adorações de várias *devatās* inclusive Agni-devatā, a deidade do fogo, Indra-devatā, a deidade das águas. *Vivāha*, a cerimônia de casamento, que é uma das 16 *saṁskāras*, é baseada no casamento descrito no *Ṛg-Veda* entre Soma-devatā, a deidade Lua e Sūryā, a filha da deidade Sol.

A seção *Aitareya-āraṇyaka* inclui a *Aitareya-Upaniṣad*. Também incluída no *Ṛg-Veda* está a *Kauṣītakī Upaniṣad*.

A seção *saṁhitā* do *Ṛg-Veda* é uma coleção de mais de 10.000 mantras *ṛk*. Vários *ṛks* estão na forma de *sūktas*, poemas.

Yajur-Veda

A palavra *yajus* é derivada da raiz *yaj*, que significa "adorar". A seção *saṁhitā* do *Yajur-Veda* contém vários mantras também encontrados no *Ṛg-Veda*. Também estão incluídos hinos de louvor, como o *Śrī Rudram*, e *yajñas*, que são descritos em prosa. O *Yajur-Veda* está dividido em duas partes: *Śukla-Yajur-Veda*, cujas seções *saṁhitā* e *āraṇyakra* contêm, respectivamente, a famosa *Īśāvāsya-Upaniṣad* e a *Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad*; e o *Kṛṣṇa-Yajur-Veda*, cuja seção *āraṇyaka* inclui a *Taittirīya-Upaniṣad*, *Kaṭha-Upaniṣad* e *Śvetāśvatara-Upaniṣad*.

O *Atharva-Veda* tem o seu nome derivado do sábio Atharvan.

Sāma-Veda

Diferentemente do canto do *Ṛg* e do *Yajur-Veda*, a seção *saṁhitā* do *Sāma-Veda* tem mantras que são musicalmente arranjados para notas alongadas . Os hinos do *Sāma-Veda* são de louvor às várias deidades, incluindo Agni, Indra e Soma. As seções *āraṇyaka* incluem a *Kena-Upaniṣad* e a *Chāndogya-Upaniṣad*.

Atharva-Veda

O *Atharva-Veda* tem o seu nome derivado do sábio Atharvan. A seção *saṁhitā* deste Veda tem mantras em forma de prosa e verso. Vários hinos também estão presentes, incluindo o *Pṛthivī-sūkta*. A seção *āraṇyaka* tem as bem conhecidas *Praśna*, *Muṇḍaka* e *Māṇḍūkya Upaniṣads*.

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya. Visite o site: <www.purnavidya.com>.

A tradução deste texto foi gentilmente autorizada por um dos autores, Sri Dhira Chaitanya e feita por Rodrigo Gomes Ferreira (rodrigo@comunidadedosaber.com.br).

Fonte do texto original

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). Vedic Knowledge. Purna Vidya. v.3. part 11. Revisão da 1a edição de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004, p.17-18.

Resenha:

Yoga: *Imortalidade* *e Liberdade*

ELIADE, Mircea. *Yoga*: Imortalidade e Liberdade. Tradução Teresa de Barros Velloso. São Paulo: Palas Athena, 1996.

Rafael José Kraisch

Mircea Eliade é considerado uma das maiores autoridades mundiais no campo do conhecimento das religiões, possuindo inúmeras obras cujo principal objetivo é mostrar o aspecto sagrado que existe igualmente em todas elas. Nasceu em Bucareste, Romênia, no ano de 1907 e, após terminar seus estudos universitários, partiu para a Índia, onde estudou sânscrito e filosofia hindu na universidade de Calcutá (1928 – 1931). Em 1933 volta à Universidade de Bucareste e ganha o Ph.D. com o trabalho intitulado *Yoga: Essai sur les Origines de la Mystique Indiènne*. A partir de então, Mircea Eliade passa a ser reconhecido por diversas universidades, recebendo premiações de todas as partes do mundo.

Em *Yoga, Imortalidade e Liberdade*, Eliade procura harmonizar diversos fragmentos históricos, seja por meio de escrituras hindus ou por meio de relatos ou conhecimentos de outros povos e tradições. A meu ver, é um livro indicado para quem já tem um pouco mais de intimidade com o mundo do Yoga e sua linguagem, pois o autor não hesita em usar palavras sânscritas e técnicas que fariam com que um iniciante

ficasse completamente perdido com a falta de explicação didática para cada termo ou assunto. Este é realmente um livro para quem gosta e quer se aprofundar no estudo e na história do yoga.

O livro divide-se em oito capítulos, cujo foco é apresentar o Yoga como uma troca de experiências com diversos movimentos espirituais que surgiram tanto em solo indiano quanto estrangeiro. Isso significa que em diversos momentos o autor faz comparações entre as diversas técnicas empregadas tanto no yoga quanto no budismo, bem como traça um paralelo entre o aparecimento e uso do Tantra como uma evolução dos antigos rituais vêdicos e xamânicos que existem há milênios por toda a Índia.

O primeiro capítulo, *As Doutrinas do Yoga*, apresenta um estudo pormenorizado da inter-relação existente entre os *darśanas* Sāṁkhya e Yoga. Esses dois *darśanas* ou sistemas filosóficos caracterizam-se pelo aspecto dualista de toda a criação, apresentando um ensinamento de total diferença e separatividade entre aquilo que é chamado de Puruṣa e Prakṛti, ou "espírito imanifesto" e "energia manifesta". A idéia básica é a de que há sofrimento quando há união entre esses dois e há total felicidade em sua separação. Assim, esse primeiro capítulo analisa os ensinamentos comuns entre os dois sistemas, como a idéia do sofrimento inerente à existência humana, a capacidade e o meio de alcançar a felicidade suprema, o conhecimento do Ser interior, e o subconsciente, reservatório de todas as experiências passadas e verdadeira causa de todas as nossas vivências presentes e futuras.

O segundo capítulo, *Técnicas de Autonomia*, avança no conhecimento apresentado no primeiro capítulo e fala das diversas técnicas pelas quais o yogui pode alcançar a meta suprema, conhecida no Yoga como *kaivalya* ou "liberação" do Puruṣa e da Prakṛti.

Iniciando sua abordagem com a técnica de *ekāgrāta*, ou concentração "em um único ponto", Eliade afirma que todas as técnicas de Yoga têm como objetivo o controle total de todas as fontes geradoras de atividade mental, ou como é dito nos *Yoga-Sūtras*: "yoga é o controle de

todas as modificações da mente" (*Yoga-Sūtras* I,2). O capítulo continua estudando o uso dos *āsanas* e *prāṇāyāmas* com o mesmo propósito de controle mental, porém salientando técnicas que servem para purificar e fortalecer todo o sistema físico e mental do praticante. Há também uma extensa discussão sobre os diversos níveis de *samādhi*, bem como os possíveis *siddhis* que podem ser obtidos por meio da prática, bem como o estado de realização final.

O terceiro capítulo, *O Yoga e o Bramanismo*, apresenta as origens do Yoga a partir, de diversos textos dos Vedas, as maiores e mais importantes escrituras do Hinduísmo. Diversas técnicas e conceitos são estudados, como *tapas* e *sādhana*, os *siddhis*, os rituais internos e externos e outras práticas. Há também o estudo de algumas *Upaniṣads* que posteriormente passaram a apresentar técnicas de Yoga.

O quarto capítulo, *O Triunfo do Yoga*, fala da expansão que o Yoga sofreu nas eras posteriores à compilação dos Vedas, através da popularização de técnicas e conceitos feita por diversas escrituras, mais notavelmente o *Mahābhārata* e seu famosíssimo capítulo, a *Bhagavad-Gītā*.

O quinto capítulo, *As Técnicas Yóguicas no Budismo*, traça a evolução de diversas técnicas dentro dos conceitos espirituais do Budismo, além de compará-lo aos conceitos do Yoga hindu. Trata do *nirvāṇa*, os níveis de meditação no contexto budista, os poderes metafísicos, e os diversos mestres que surgiram durante os vários séculos de existência.

O sexto capítulo, *O Yoga e o Tantrismo*, apresenta a proximidade do yoga com uma das vertentes mais controvertidas do Hinduísmo, o Tantra. O autor retrata com grande eficácia vários conjuntos de práticas provenientes do Tantra, como o uso de mudrās, visualizações, iconografias, mantras e mandalas, o conhecimento dos chakras, *kuṇḍalinī* e *maithuna*, a adoração ao guru, e discursa longamente sobre as técnicas de Haṭha Yoga.

O sétimo capítulo, O Yoga e a Alquimia, fala quase que exclusivamente sobre os magos do Yoga, também conhecidos como *siddhas*, aqueles que possuem os "poderes" provindos do *sādhana*. O autor

também vai além do povo indiano, buscando, em lendas e histórias chinesas e tibetanas, conhecimentos paralelos aos apresentados pelo povo hindu ao longo dos séculos, histórias de homens quase imortais, temidos até mesmo pelos deuses.

O oitavo e último capítulo, *O Yoga e a Índia Aborígine*, trata de um dos temas mais interessantes do livro: a relação entre as práticas do Yoga com as práticas das tradições xamânicas de diversos povos. Na tentativa de dar ao Yoga uma "herança histórica", o autor propõe uma origem xamânica a muitas das técnicas e conhecimentos que o Yoga desenvolveu no decorrer de sua longa existência, baseando seus argumentos na correlação existente entre algumas técnicas de purificação, como a "tenda do suor" na tradição xamanista, que visa despertar o calor interno do corpo, com as técnicas de despertar da *kuṇḍalinī*, dentro do Yoga; o uso de ervas ou produtos que visam "elevar" a mente, o culto a deuses naturais, animais sagrados e a viagem mística além do corpo.

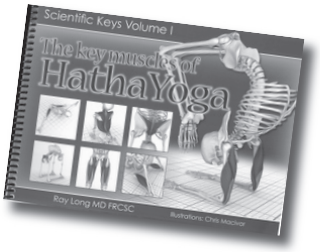
Além desses oito capítulos, o autor apresenta várias páginas das quais discute diversos pontos que apresenta em seu livro, além de dar uma extensa lista bibliográfica (infelizmente a grande maioria dos livros ainda não foi traduzida para o português).

Como foi dito no início, *Yoga: Imortalidade e Liberdade* não é de fácil leitura para o iniciante, porém, para aquele que realmente deseja encontrar respostas e, principalmente, fazer novas perguntas, esse é o livro ideal. ॐ

Rafael José Kraisch é professor de Yoga em Joinville (SC).
www.yogabhumi.blogspot.com

Resenha:

The Key Muscles of Hatha Yoga



LONG, Ray; MACIVOR, Chris (ilustrador). *The key muscles of Hatha Yoga*. Scientific Keys. v.1. [Plattsburgh]: Bandha Yoga Publications, 2005, 173p.

Carolina Langowski

Ao perceberem a importância do estudo de anatomia e fisiologia para os praticantes de Yoga, o autor Ray Long e o ilustrador Chris Macivor nos presentearam com um importante trabalho. Trata-se de um livro que nos permite visualizar de forma ampla e direta os movimentos do nosso sábio corpo, através de várias imagens da estrutura músculo-esquelética de uma pessoa praticando *āsanas*.

Ray Long é ortopedista-cirurgião e fundador do Bandha Yoga (www.bandhaYoga.com), um estudo que combina a ciência ocidental com a arte do Haṭha Yoga. Ele estuda Haṭha Yoga há mais de vinte anos, tendo feito treinamento intensivo com B.K.S. Iyengar e outros grandes mestres de Yoga.

Chris Macivor, o ilustrador, vem trabalhando na área de ilustração virtual há mais de dez anos. Seu trabalho (www.guna3d.com) tem se destacado na TV, em filmes e em *videogames*. Acredito que seu trabalho realmente deu um grande diferencial para esse livro.

A anatomia e a fisiologia humana são ciências muito vastas, tanto quanto a arte do Haṭha Yoga. A combinação destes conhecimentos é

muito útil ao praticante de Yoga, principalmente no sentido em que, conhecendo seus músculos, ele entende até onde pode ir em cada *āsana* ou como pode avançar nas posturas sem provocar lesões.

Para quem se interessa por esta combinação de conhecimentos, já existem vários livros que relacionam anatomia e Haṭha Yoga, como *Anatomy of Hatha Yoga*[1] e *Structural Yoga Therapy*[2]. Porém, como se trata de conhecimentos que necessitamos visualizar na prática, observamos que apenas lendo textos e grande parte em inglês e sem muitas ilustrações, nem sempre conseguimos ter uma boa compreensão do tema. Por isso acredito que as excelentes ilustrações deste livro fazem a grande diferença.

O texto do livro é bem simples e claro. Não é um texto clássico de anatomia médica, sendo acessível para quem quiser iniciar seus estudos nesse assunto. Como o próprio autor diz, as imagens desse livro são a chave do estudo. Cada músculo é apresentado em seu conceito funcional, em três divisões: *agonista* – aquele que exerce a função principal -, *antagonista* – aquele que se opõe à função principal - e *sinergista* – aquele que auxilia. Ray sugere que se relaxe e se estude um músculo por vez, aplicando o estudo na visualização do músculo durante a prática de *āsana*.

Segundo o autor, não é necessário memorizar centenas de músculos e ossos para experienciar os benefícios da aplicação dos conhecimentos de anatomia no Haṭha Yoga. Basta o entendimento funcional das estruturas anatômicas-chave e de suas relações na prática de āsanas.

Este primeiro volume publicado se concentra nos músculos-chave dentro do conceito do Haṭha Yoga. Para os praticantes que não estão familiarizados com os termos anatômicos, o livro inicia com uma breve explicação da terminologia das partes do corpo, de como este é dividido, seus principais ligamentos, tendões, bem como uma explicação geral sobre músculos, suas funções e movimentos. Só depois é que adentra em explicações sobre cada importante grupo muscular.

À cada parte do corpo estudada, menciona-se e ilustra-se cada movimento. Por exemplo, no quadril (cintura pélvica), demonstra-se a

importância do movimento de rotação externa para o *padmāsana* ou da rotação interna para o *garuḍāsana*. Aliás, todos os *āsanas* são acompanhados dos seus nomes em sânscrito, o que facilita sua identificação para quem não está acostumado com os nomes em inglês.

Para cada músculo, descrevem-se e ilustram-se sua origem, inserção, ação, antagonistas, sinergistas, inervação e chakras relacionados. Todos são exemplificados com imagens em quatro situações:

1. a sua *ação* – que, para o quadríceps, é a extensão dos joelhos;
2. a maneira de se ter *consciência* deste músculo durante a prática de *āsana* – que, para o quadríceps, é a extensão dos joelhos no *ūrdhvadhanurāsana;*
3. a sua *contração* – que, para o quadríceps se dá durante o *utthānāsana;*
4. o seu *alongamento* – que, para o quadríceps, é a flexão da perna no *triaṅga mukhaikapada paścmottanāsana*.

Desta forma, o livro passeia pelo corpo todo, demonstrando a cintura pélvica e coxas, o tronco, ombros e braços. Finaliza de forma muito interessante, "colocando tudo junto", depois de estudarmos parte por parte, músculo por músculo, pois somos "o conjunto". Assim, neste final, demonstra-se como balancear todas as forças atuantes no sistema músculo-esquelético. A contração, o relaxamento e o alongamento dos músculos certos e dos ossos vão fazer com que eles mesmos se alinhem automaticamente.

Trata-se de um excelente livro para começar a estudar anatomia, com o um grande diferencial que são as imagens, fazendo com que visualizemos na nossa prática de Haṭha Yoga esta ciência que é a anatomia.

Carolina Langowski é fisioterapeuta, pratica e ensina Yoga em Mariscal (SC).
vilaboavida@mariscal.com.br

Notas

[1] COULTER, H. David. *Anatomy of Hatha Yoga*. Delhi: Motilal Barnasidass, 2004.

[2] STILES. *Structural Yoga Therapy*. Delhi: Goodwill Publishing House, 2002.

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*naulī*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

Ceará

Cristiano Bezerra
Rua Tibúrcio Cavalcante, 170 - Meireles
Fortaleza, CE - 60125-100
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br

Goiás

Garuda Espaço Yoga
Rua C-261, Qd.583, l. 16, n. 313
Setor Nova Suiça
Goiania, GO - 74280-240
Fone: (62) 3259-3242
garudaeyoga@hotmail.com

Mato Grosso do Sul

Aravinda Espaço de Yoga
Rua Candido Mariano, 2202, fundos
Campo Grande, MS - 79002-200
Fone: (67) 3384-4395
aravindayoga@hotmail.com

Lazer e Cia Yoga
Rua Euclides da Cunha, 1361 - Santa Fé
Campo Grande, MS - 79021-200
Fone: (67) 3326-7140
lazerecia@terra.com.br

Minas Gerais

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

Shakti Yoga e Medicina Chinesa
Rua Halfeld, 1067 - Centro
Juiz de Fora, MG - 36016-000
Fone: (32) 3211-3670
contato_shaktiyoga@yahoo.com.br
www.shaktiyoga.com.br

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Rua Jacarezinho 363 - Mercês
Curitiba, PR - 80710-150
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Pernambuco

Prana Studio de Yoga e Pilates
Rua Amazonas, 67 - Pina
Recife, PE - 51011-020
Fone: (81) 3465-1629 e 9151-5491
taivieira@globo.com
www.prana.pro.br

Rio Grande do Sul

ABYOGA - Ass. Bras. de Yoga Antigo
Barão do Amazonas, 756 cj 01- Petrópolis
Porto Alegre, RS - 90670-001
Fones (51) 3333.6390 / 3388.7979
www.abyoga.org.br
abyoga@abyoga.org.br

Studio Yoga Shanti
Av. Wenceslau Escobar, 1100 / 208
Porto Alegre, RS - 91900-000
Fone: (51) 8142-2977 e 3018-1068
contato@yogashanti.com.br
www.yogashanti.com.br

Santa Catarina

Arunachala Yoga - Pilates
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 3232-5234 e 3232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.yogamala.org/arunachala

Yogaluz
R Prof. Marcos Cardoso Filho, 632 - Santa Mônica
Florianópolis, SC - 88037-040
Fone: (48) 3025-1557
yogaluz@uol.com.br
www.yogaluz.com.br

Yogashala
Travessa Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC - 88330-618
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

CURSO LIVRE DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE YOGA
COM ESPECIALIZAÇÃO EM POWER YOGA

Uma formação consistente que engloba as várias técnicas do Yoga, filosofia, treinamento para ministrar práticas, Ayurvêdica, etc. De uma maneira lógica e didática você vai aprofundar seus conhecimentos do Yoga, desenvolvendo confiança, ganhando inspiração e competência para ensinar essa filosofia.

Veja a programação completa e cursos em outras localidades em nosso site:
www.yogasite.com.br

ARUNA POWER YOGA

R. Mário Amaral, 255 - São Paulo
Tel.: 11 3051-7233

Curso Reconhecido pela
ALIANÇA DO YOGA

Yoga Studio Ultravox
Rua Dom Jaime Camara, 126
Criciúma, SC - 88801-540
Fone: (48) 9931-9663 e 3437-1984
valtberg@hotmail.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br - www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Escola de Yoga Carmen Perez
R. Pamplona, 300 E
Tel.: (11) 3141-1576
São Paulo - SP
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91 - Taquaral
Campinas, SP - 13076-620 (Limeira)
Fone: (19) 3254-7033 e 3442-2223
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kundal Yoga e Meditação
Al. dos Anapurus, 1210 - Moema
São Paulo, SP – 04087-003
Fone: (11) 6841-2040
info@kundalyoga.com.br
www.kundalyoga.com.br

Marcela Jamacaru
Rua Sebastião Romão Cesar, 658
Hotel Pousada Tambayba - Maresias
São Sebastião, SP - 11600-000
Fone: (12) 9729-0179
marcelamaresias@hotmail.com
www.yogaemmaresias.com.br

Curso de Formação
Professores de Kundalini Yoga

Venha aprender esta ciência milenar para aumentar seu auto-conhecimento e despertar o seu potencial.

Ministrado por
S.S. Gian Kaur Khalsa
Inscrições abertas para aTurma 2006:

- Nível I
- Nível II - 1º Módulo: Comunicação Consciente

Certificado Internacional emitido pelo KRI (EUA)

Mais informações:
www.kundalyoga.com.br
gakk@uol.com.br info@kundalyoga.com.br alegreviver@netsite.com.br

Namaste Yoga
Rua São Bento, 365, 3 andar, conj. 34 e 35
Metrô São Bento - Centro
São Paulo - SP
Fone: (11) 3105-9340 e 9906-0687
rosamunizyoga@hotmail.com
www.namasteyoga.pro.br

Nilakantha
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Núcleo de Estudos Yoga Natarája
Rua França Pinto, 176 - Vila Mariana
São Paulo, SP - 04016-001
Tel.: (11) 5571-8818 e 5571-4138
contato@yoganataraja.com.br
www.yoganataraja.com.br

Chile

Yogashala
Sanchez Fontecilla 792, Las Condes
Santiago de Chile
Fone: (56 2) 233-1524 e 232-2452
www.yogashala.cl

Centro de Yoga Integral®
Jai Vida!

ATIVIDADES
• Hatha Yoga Integral®
• Ashtanga Vinyasa Yoga
• Yoga com gestantes
• Yoga com bebês e crianças
• Yoga com especiais

CURSOS
Formação/Especialização:
• Hatha Yoga Integral® básico, intermediário e avançado
• Yoga com bebês e crianças
• Yoga com especiais

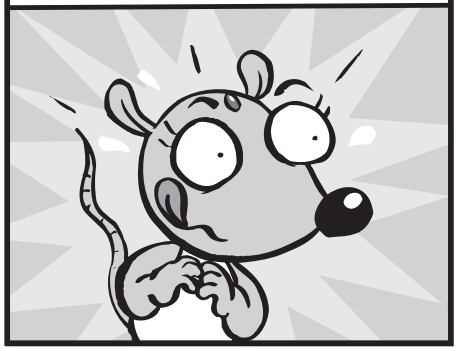
EVENTOS em 2006
• 21 a 24/abril - Pedro Kupfer
• 26 a 28/maio - David Lurey
• 09 a 11/junho - Glória Arieira
• 23/agosto - Krishna Das
• 14 a 17/setembro - Swami Ramananda no 1º módulo do curso intermediário de Hatha Yoga Integral®
• Outubro - Clayton Horton
• Novembro - Camila Reitz

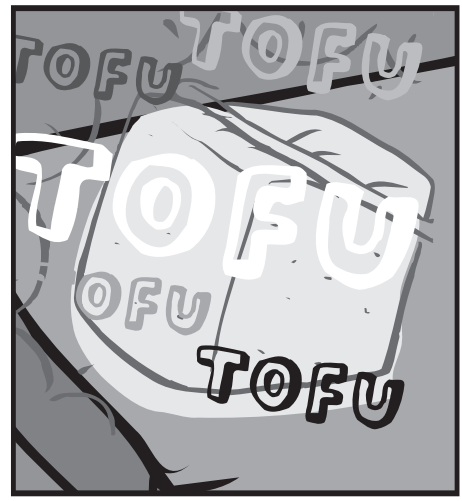
DIREÇÃO: Renata Sumar Gaertner
www.jaivida.com - info@yogaintegralbrasil.com
(31) 3225 5709

Rata-yoga

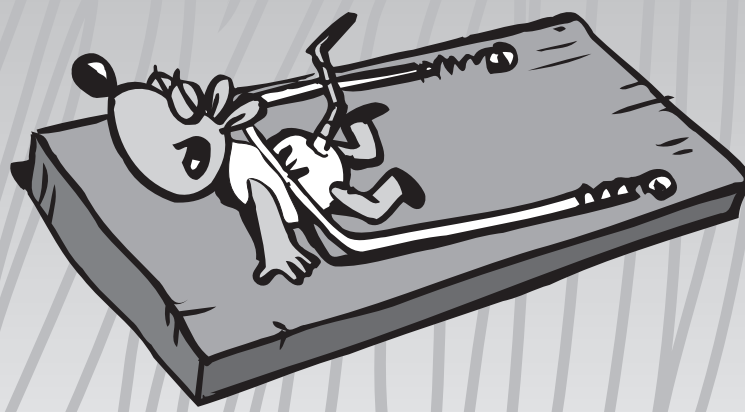
JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2005

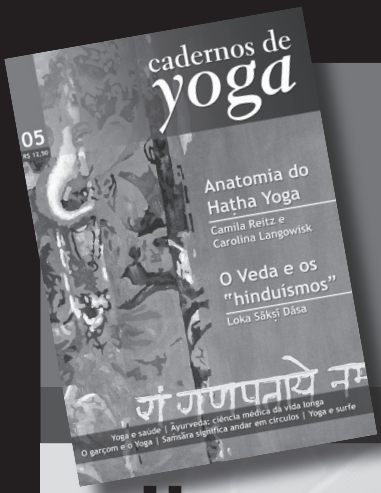
"A ATRAÇÃO QUE ACOMPANHA O PRAZER É RÁGA."
Yoga-Sutra II-7





"A REPULSÃO QUE ACOMPANHA A DOR É DVESA."
Yoga-Sutra II-8





cadernos de yoga

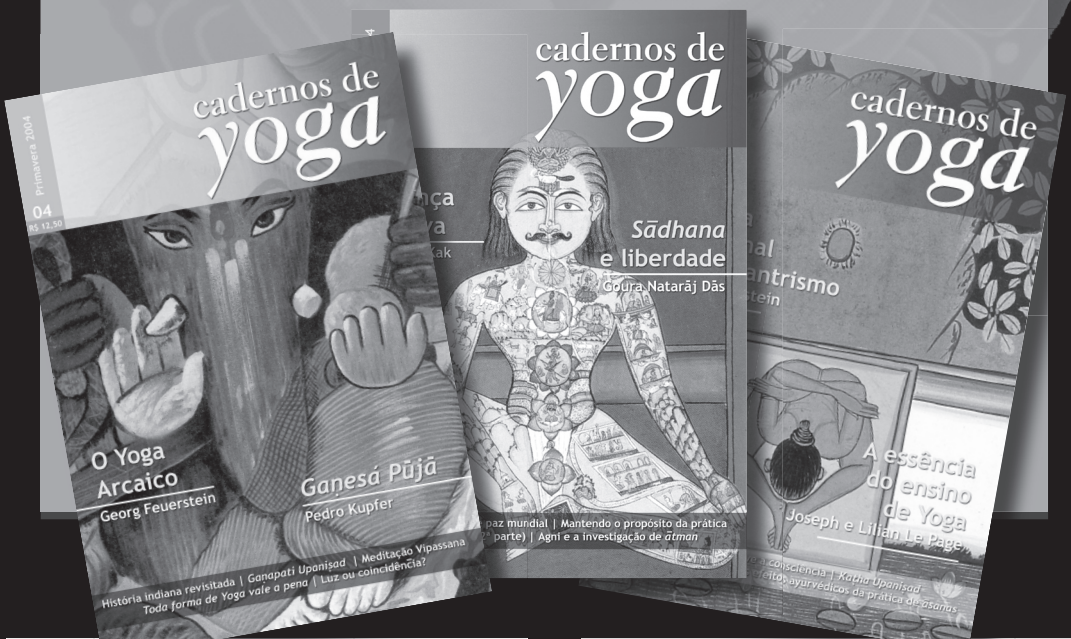
www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogui, para yogui. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Asanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, āforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br



cadernos de *yoga*

Faça sua assinatura! É fácil.

	Promoção	
Plano de assinatura	**2 anos ou 8 edições**	**1 ano ou 4 edições**
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas você pagaria	R$ 120,00	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**20%**	**13%**
À vista, o preço para você é	R$ 96,00	R$ 52,00
Parcelado, você paga em	3x R$ 34,00	2x R$ 28,00

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de *yoga* Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até agosto de 2006

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Onde Pratica: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐11 ☐12 ☐13 ☐14 ☐15 ☐16 ☐17 ☐18